

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Канзываа О.О

«02» сентября 2024 года

## Десятидневное меню

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с.Шанчы Чаа-Хольского кожууна Республики Тыва»**

**(возраст 7-11 лет)**

Наименование типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эп (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (понедельник)</b>																
Винегрет с сельдью 70/10	50	37 М	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609	
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	82М	225	1,823	4,65	9,047	86,07	0,05	17,59	10	1,496	45,54	50,69	21,96	1,033	
Цыпленок в томатном соусе 80/30	100	292 М	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372	
Рис отварной	180	305 М	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664	
Сок фруктовый	180		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный	20		30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого обед</b>			<b>835</b>	<b>14,264</b>	<b>26,01</b>	<b>98,502</b>	<b>689,601</b>	<b>0,288</b>	<b>30,086</b>	<b>60,848</b>	<b>7,207</b>	<b>108,108</b>	<b>302,721</b>	<b>104,341</b>	<b>6,829</b>	







Наименование блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (питница)</b>																
Салат из моркови с яблоками	80	65 М	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	88 М	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908	
Омлет запеченный с мясом	100	224М	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718	
Картофель, запеченный в соусе сметанном	150	151М	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516	
Сок фруктовый	180		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный	20		30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого за обед</b>			<b>815</b>	<b>27,565</b>	<b>38,372</b>	<b>86,587</b>	<b>808,975</b>	<b>0,499</b>	<b>73,408</b>	<b>274,2</b>	<b>4,701</b>	<b>255,234</b>	<b>521,443</b>	<b>133,472</b>	<b>10,154</b>	

Наименование Типа блюда	выход	№ реци	Масса порция	Пищевые вещества			Эд (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(суббота)</b>																
Свекольный салат	80	54 М	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225	
Суп картофельный с вермишелью	225	103 М	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911	
Котлета рыбная (горбуша)	90	234 М	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077	
Картофельное пюре	150	312М	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434	
Компот из ягод черной смородиной	180/12	342М	200	0,23	0,046	7,635	28,69	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,314	
Хлеб пшеничный	25		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>26,373</b>	<b>31,77</b>	<b>82,112</b>	<b>718,339</b>	<b>0,607</b>	<b>98,43</b>	<b>46,717</b>	<b>8,399</b>	<b>143,768</b>	<b>357,091</b>	<b>145,745</b>	<b>6,086</b>	

Наименование блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эи (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (понедельник)</b>																
Салат из капусты	80	45м	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454	
Суп Рыбный	225	102 м	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96	
Котлеты куриные	90	294м	90	14,614	15,907	13,803	257,45	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,034	22,124	1,683	
Гарнир с рожками	180	320м	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753	
Компот из сухофруктов	200	394	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655	
Хлеб пшеничный	25		30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого обед</b>			<b>805</b>	<b>27,595</b>	<b>28,614</b>	<b>78,986</b>	<b>688,805</b>	<b>0,499</b>	<b>51,09</b>	<b>73,9</b>	<b>7,674</b>	<b>163,148</b>	<b>413,89</b>	<b>148,123</b>	<b>7,855</b>	



Наименование блюда	выход	№ рсс	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(сред)</b>																
Помидоры порционные	20	71 М	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45	
Борщ	225	82 М	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16	
Гуляш из говядины	100	260 М	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315	
Каша гречневая	180	341 К	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31	
Компот из свежих яблок	180	342 М	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411	
Хлеб пшеничный	25		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
<b>Итого за обед</b>			<b>785</b>	<b>26,964</b>	<b>27,757</b>	<b>69,009</b>	<b>634,905</b>	<b>0,495</b>	<b>26,29</b>	<b>30</b>	<b>4,994</b>	<b>91,017</b>	<b>451,941</b>	<b>190,821</b>	<b>9,321</b>	

Наименование Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			ЭД (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(четверг)</b>																
Суп овощной с курицей	225	145 К	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714	
Стреники с молоком стуженным	150	219 М	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803	
Рожки отварные с сыром	180	203 М	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108	
Кисель	180	349 М	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609	
Хлеб пшеничный	25		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
<b>Итого за обед</b>			<b>775</b>	<b>39,344</b>	<b>28,762</b>	<b>111,488</b>	<b>869,92</b>	<b>0,428</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>	

**СПИСОК**  
От 22.12.20 5г.

Вид и категория РПО с уведомлением

Отправитель: МРН ФПС России №3 по РТ

Наименование объекта почтовой связи места приема: ОПС г.Шатналар УФПС филиал ФГУП «Почта России»

Всего РПО:

№	Кому (наименование организации или ф.о. адресата)	Куда (индекс, адрес места доставки)	Вес	Сумма до уведомления	ШПН (штриховой почтовый идентификатор)
1	Кунга Г.Г.	Г. Кызыл, ул. Дружбы, 94-2		18-29	668210
2	Лапчаа М.С.	С. Кочетово, Бывшая ферма Шангам м.Б-11		18-29	668210
3	Пильчиров Б.В.	С. Кочетово, ул. Красных Партизан, 5		18-29	668210
4	Эргине Р.Д.	С. Чодураа, ул. Школьная, 3-2		18-29	668210
5	Эрендей Д.У.	С. Ак-Эрик, ул. Алдын-Херид, 6-2		18-29	668210
6	Бавуу А.М.	С. Чаа-Холь, ул. Сотнам Александр, 7-2		18-29	668210
7	Санчай-оол В.В.	Г. Кызыл, ул. Щегинкина-Кравченко, 18а-5		18-29	668210
8	Базыр-оол Г.М.	С. Берг-Даг, ул. Кидикпей 28-2		18-29	668210
9	ООО «Чаа-Холь»	Г. Кызыл, ул. Оюна-Курседи, 71		18-29	668210
10	Дашдаа Р.Н.	Г. Кызыл, ул. Оюна-Курседи, 9		18-29	668210
11	Ахпашева К.К.	С. Кызыл-Арыг, ул. Зеленая, 3		18-29	668210
12	Эрендей Э.У.	С. Ак-Эрик, ул. Дончун Михаила, 1-2		18-29	668210
13	Шактар Н.Х.	С. Нарын, ул. Мира, 7-2		18-29	668210
14	Чооду Е.С.-М.	С. Самагалтай, ул. Шуктовых, 33-2		18-29	668210
15	Шойжулчар Б.-А.Д.	С. Нарын, ул. Комсомольская, 8		18-29	668210
16	Шокар М.Б.	С. О-Нында, м. Меркитиг		18-29	668210
17	Эней С.Б.-Ч	С. Шуурмак, ул. Промышленная, 47		18-29	668210
18	Бурбу О.Э.	С. Арыг-Узуу, ул. Зеленая, 1-1		18-29	668210
19	Бочетурина Ю.Г.	Г. Шатналар, ул. Саяно-Шушенская, 5-16		18-29	668210
20	Хондлы Х.С.	Г. Шатналар, ул. Гагарина, 3-2		18-29	668210

20 шт

И.о. начальника инспекции Кузлар А.В.

Исполнитель (секретарь) Дамба Д.С.

Приклад (оператор почтовой связи)



**СПИСОК**  
От 22.12.20 5г.

Вид и категория РПО с уведомлением

Отправитель: МРН ФПС России №3 по РТ

Наименование объекта почтовой связи места приема: ОПС г.Шатнавар УФПС филиал ФГУП «Почта России»

Всего РПО:

№	Кому (наименование организации или ф.о. адресата)	Куда (индекс, адрес места доставки)	Вес	Сумма до уведомления	ШПН (штриховой почтовый идентификатор)
1	Кунга Г.Г.	Г. Кызыл, ул. Дружбы, 94-2		18-29	668210
2	Лапчаа М.С.	С. Кочетово, Бывшая ферма Шангам м.Б-11		18-29	668210
3	Пильчиров Б.В.	С. Кочетово, ул. Красных Партизан, 5		18-29	668210
4	Эргине Р.Д.	С. Чодураа, ул. Школьная, 3-2		18-29	668210
5	Эрендей Д.У.	С. Ак-Эрик, ул. Алдын-Херид, 6-2		18-29	668210
6	Бавуу А.М.	С. Чаа-Холь, ул. Сотнам Александр, 7-2		18-29	668210
7	Санчай-оол В.В.	Г. Кызыл, ул. Щегинкина-Кравченко, 18а-5		18-29	668210
8	Базыр-оол Г.М.	С. Берг-Даг, ул. Кидикпей 28-2		18-29	668210
9	ООО «Чаа-Холь»	Г. Кызыл, ул. Оюна-Курседи, 71		18-29	668210
10	Дашдаа Р.Н.	Г. Кызыл, ул. Оюна-Курседи, 9		18-29	668210
11	Ахпашева К.К.	С. Кызыл-Арыг, ул. Зеленая, 3		18-29	668210
12	Эрендей Э.У.	С. Ак-Эрик, ул. Дончун Михаила, 1-2		18-29	668210
13	Шактар Н.Х.	С. Нарын, ул. Мира, 7-2		18-29	668210
14	Чооду Е.С.-М.	С. Самагалтай, ул. Шуктовых, 33-2		18-29	668210
15	Шойжулчар Б.-А.Д.	С. Нарын, ул. Комсомольская, 8		18-29	668210
16	Шокар М.Б.	С. О-Нында, м. Меркитиг		18-29	668210
17	Эней С.Б.-Ч	С. Шуурмак, ул. Промышленная, 47		18-29	668210
18	Бурбу О.Э.	С. Арыг-Узуу, ул. Зеленая, 1-1		18-29	668210
19	Бочетурина Ю.Г.	Г. Шатнавар, ул. Саяно-Шушенская, 5-16		18-29	668210
20	Хондлы Х.С.	Г. Шатнавар, ул. Гагарина, 3-2		18-29	668210

20 шт

И.о. начальника инспекции Кузлар А.В.

Исполнитель (секретарь) Дамба Д.С.

Приклад (оператор почтовой связи)





*Рекомендуемый образец***Журнал бракеража готовой пищевой продукции**

Дата и час изготовле- ния блюда	Время снятия бракеража	Наимено- вание готового блюда	Результаты органолептической оценки качества готовых блюд	Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии	Результаты взвешивания порционных блюд	Примечани

