

033



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

" Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа "

671824, с.Усть-Кяхта, ул.Школьная 8

school_ust-kyahata@govrb.ru

Сведения о возрастных категориях: 7-11 лет, 12 лет и старше

Режим работы учреждения:

2023-2024 учебный год с 1 сентября 2023года

Учебный год заканчивается 31 мая 2024 года

КАНИКУЛЫ:

Осенние каникулы - с 28 октября 2023года по 05 ноября 2023

Зимние каникулы - с 31 декабря 2023года по 08 января 2024 года

Весенние каникулы - с 23 марта 2024 года по 31 марта 2024 года

Дополнительные каникулы для учащихся 1-го класса - с 12 февраля 2024 года по 18 февраля 2024года

Режим работы школы:

08.30-15.00 учебные занятия

14.00-18.00 секции

Время приема пищи: 2 перемена 10.10-10.30 (20 мин)

3 перемена - 11.15 - 11.35 (20 мин)

4 перемена 12.20 - 12.35(15 мин)

Кратность питания : однократное - горячий завтрак

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 168	Каша рисовая молочная	150	6,57	22,69	35,34	200,08	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00	
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
№3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50	
0	Итого	525,0	11,91	43,03	62,38	532,08	0,04	1,13	0,04	1,00	123,85	24,05	32,65	1,78	

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
№ 378	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,26	17,30	278,00	90,00	5,26	
№ 286	Тефтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16	
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	97,50	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00	
№7	Банан	200	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30	
0	Итого	675,0	25,50	20,69	124,08	811,76	0,40	14,99	0,07	1,62	109,75	413,38	162,96	8,00	

День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№1	Каша пшеничная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	19,20	11,70	23,06	1,18	
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	49,52	188,40	0,02	2,16	0,00	0,00	13,40	8,20	6,20	0,80	
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50	
	Итого	425	7,06	9,05	133,42	557,68	0,19	2,70	0,17	0,98	38,35	40,90	37,51	2,48	
Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
№688	Изделия макаронные	150	5,41	6,70	28,92	168,45	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,08	
№ 286	Тефтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16	
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,20	188,40	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	8,20	6,20	0,80	
	Хлеб пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	97,50	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00	
№ 15	Овощной салат (огурцы, помидоры)	60	0,59	6,04	2,24	62,50	0,05	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	9,76	0,44	
	Яблоко	150,0	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36	
	Итого	710	19,36	26,15	111,09	894,85	0,28	38,62	27,07	3,02	90,12	229,88	76,20	3,84	

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
№93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,50	161,62	137,98	24,14	0,51			
№ 943	Чай каркаде	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50			
	Итого	425	7,51	5,46	39,81	260,20	0,09	0,94	30,60	1,00	178,47	161,78	33,79	1,29			

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№ 694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34			
№ 227	Рыба припущенная (минтай)	100	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44			
№ 228	Соус красный основной	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,04	0,40	0,12	0,44	89,80	11,20	67,70	0,31			
№ 943	Чай каркаде	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	молочный шоколад	50	3,33	17,74	26,19	156,00	0,01	0,00	29,50	0,25	94,50	104,00	31,50	1,20			
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00			
	Овощная нарезка	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36			
	Итого	710	21,98	45,50	110,18	776,10	0,36	30,65	63,62	1,09	289,80	413,28	176,45	5,93			

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 168	Каша рисовая молочная	150	6,57	22,69	35,34	200,08	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00
№ 959	Какао с молоком	200	48,60	30,00	20,40	290,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00
	Итого	400	59,11	53,19	79,78	609,98	0,12	1,13	0,04	0,90	129,60	46,55	39,90	2,28

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 197	Суп рассольник (Петербурский)	200	3,80	4,09	13,27	180,60	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
№ 959	Какао с молоком	200	48,60	30,00	20,40	290,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00
	печенье	100	7,60	19,50	65,50	465,00	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36
	Итого	550	63,94	54,09	123,21	1055,50	0,18	12,06	0,00	0,40	58,16	112,98	44,97	2,42

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№436	Каша гречневая молочная	200	6,70	8,40	23,90	197,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
	Итого	425	8,46	8,65	44,87	312,90	0,00	0,03	0,00	0,50	16,85	23,80	9,65	0,78

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№436	Плов с мясом	250	17,75	14,25	16,25	550,00	0,10	0,00	0,00	0,00	27,50	0,00	0,00	2,00
№943	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00
	мандарины	100	0,86	0,00	8,10	41,04	0,07	41,04	0,00	0,00	37,80	18,36	11,88	0,11
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
	Итого	660	23,93	17,80	63,05	822,98	0,27	60,54	0,00	0,40	110,32	81,23	37,88	3,70

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7															
	Завтрак																				
№93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,50	161,62	137,98	24,14	0,51							
№943	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,14							
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50							
	Итого	525	11,09	25,55	45,88	477,20	0,09	0,94	30,60	1,00	178,47	161,78	33,79	1,15							

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe									
															4	5	6	8	9	10	11	12	13
1	2	3				7																	
	Завтрак																						
№ 378	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,26	17,30	278,00	90,00	5,26									
№ 286	Тфтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16									
№ 3	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00									
№943	Чай с сахаром	200,0	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28									
	Банан	200	3,07	1,00	31,50	124,00	0,05	8,70	0,02	0,03	40,00	0,01	34,00	0,30									
	Итого	575	26,99	20,69	125,12	833,76	0,48	14,99	0,07	1,02	109,75	414,88	161,96	8,00									

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 168	Каша рисовая молочная	150	6,57	22,69	35,34	200,08	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00	
№ 943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
№3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50	
	Итого	350	11,91	43,03	62,38	532,08	0,04	1,13	0,04	1,00	123,85	24,05	32,65	1,78	

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
№ 170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	263,75	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00	
	Вафли	50	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,01	0,00	1,07	4,00	9,00	2,50	0,38	
	Итого	550	7,45	6,24	192,08	566,00	0,17	14,31	0,01	1,47	75,92	106,74	64,37	2,97	

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
№93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,50	161,62	137,98	24,14	0,51			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,60	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50			
	Итого	425	7,08	5,46	43,94	297,20	0,09	0,91	30,60	1,00	167,37	158,98	32,39	1,01			

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
№436	Жаркое по домашнему	240	41,30	11,20	32,93	397,51	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,60	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00			
	Мандарин	100	0,86	0,00	8,10	41,04	0,07	41,04	0,00	0,00	37,80	18,36	11,88	0,11			
	Овощная нарезка	60	0,48	0,06	1,56	19,20	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36			
	Итого	650	46,68	11,76	80,23	674,25	0,38	56,01	24,00	0,40	94,80	407,98	100,43	5,50			

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 168	Каша рисовая молочная	150	6,57	22,69	35,34	200,08	0,04	1,10	0,04	0,50	107,00	0,25	23,00	1,00	
№ 360	Кисель фруктовый	200	0,03	0,00	31,25	29,60	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14	
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,25	11,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50	
	Итого	375	7,83	22,94	78,09	284,68	0,04	61,10	0,04	1,00	126,73	25,54	43,25	1,64	

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
№ 378	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,26	17,30	278,00	90,00	5,26	
№ 536	Тефтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16	
№ 360	Кисель фруктовый	200	0,03	0,00	31,25	29,60	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00	
	Яблоко	150,0	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36	
	Итого	760	25,47	23,94	149,99	886,80	0,51	99,53	27,06	1,53	113,05	465,93	162,66	8,23	

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 526	Каша манная	200	4,78	5,56	47,12	266,78	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	
№ 943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00	
	Итого	450	9,25	6,06	80,63	446,28	0,08	0,03	0,00	0,40	29,60	46,30	16,90	1,28	

Возрастная категория:

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
№ 526	Суп Уха	250	4,80	7,60	51,10	372,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00	
	молочный шоколад	50	3,33	17,74	26,19	156,00	0,01	0,00	29,50	0,25	94,50	104,00	31,50	1,20	
	апельсин	200	0,38	0,00	10,00	86,00	0,14	127,00	0,00	0,10	65,00	55,11	26,00	2,50	
	Итого	750	12,98	25,84	120,80	793,50	0,23	127,03	29,50	0,75	182,10	205,41	74,40	4,98	