

СОГЛАСОВАН

Фельдшер школы Семис-оол /Семис-оол С.К./



УТВЕРЖДЕН

Приказом №79

от 07 сентября 2020

Директор школы Калындуу /Калындуу О.А./

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Ак-Дуруг (возраст 7-11 лет)**

Наименование блюда	выход	№ рец	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 (понедельник)</b>															
Салат из салаты	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 мясные	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 рисом	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 фруктов	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 Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эн (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (вторник)</b>																
Салат из свеклы с яблоками	80	54м	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,0032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027	
Суп картофельный с мясом ■■■■■	225	102	225	734	5,263	17,352	164,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96	
Оладьи из печени	80	282	85/5	16,361	17,899	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	15,75	80	281,55	20,14	6,184	
Сок фруктовый	200	1	200	20,2	92	0,02	4	20,2		0,2	14	14	8	2,8	0,2	
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>625</b>	<b>774,235</b>	<b>121,703</b>	<b>308,8</b>	<b>316,848</b>	<b>48,4738</b>	<b>7006,46</b>	<b>13,737</b>	<b>34,17</b>	<b>161,904</b>	<b>498,626</b>	<b>96,119</b>	<b>10,721</b>	

Наименование 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(срела)</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 Гага (бланк)	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эн (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Р	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обел(четверг)</b>															
Суп овощной с курицей	225	145 К	250	3,442	3,877	11,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,011	12,49	54,553	18,175	0,714
Сырники с испальом огущенным	180	200 М	110/30	24,192	16,408	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,102	278,875	330,74	38,44	0,801
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	20,101	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб пшеничный	25		25	1,65	0,1	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	18,5	14,25	1,125
Итого за обел			775	39,344	28,762	111,488	869,92	0,428	11,678	153,3	3,581	143,999	579,364	184,178	4,359

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

**Обед (пятница)**

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	№ 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(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 Типа блюда	выход	№ реци	Масса порция	Пищевые вещества			Эд (ккал)	Витямины				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
Борш 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 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 Типа блюда	выход	№ реци	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(среда)</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	88М	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Иш овощная															
Гуляш из говядины	80	260 М	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Рожки отварные	180	309 М	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компот из свежих груш	180/11	342М	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
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>735</b>	<b>26,887</b>	<b>31,153</b>	<b>82,662</b>	<b>720,284</b>	<b>0,326</b>	<b>40,644</b>	<b>37,06</b>	<b>6,86</b>	<b>88,188</b>	<b>336,709</b>	<b>77,49</b>	<b>6,116</b>

