

Директор школы



Утверждаю  
Килзиан У.Т.  
2020г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных  
классов**

**МБОУ СОШ с.Булун-Терек**

**Чаа-Хольского кожууна Республики Тыва**

**(возраст 7-11 лет)**





Наименование блюда	выход	№ реп	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(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	
Борш	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	
Чай с лимоном	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	
Конфеты	15		15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24	
<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>27,039</b>	<b>27,757</b>	<b>69,021</b>	<b>683,505</b>	<b>1,188</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 блюда	выход	№ рецепта	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 (четверг)</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 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 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	№ 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 (пятница)</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	231,660	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	
Напиток кисло-молочный, кефир	180		180	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	14	180	0,2	
Яблоко	130		130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86	
<b>Итого за обед</b>			<b>815</b>	<b>30,905</b>	<b>42,992</b>	<b>75,247</b>	<b>824,675</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	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эт (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 гороховый	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 клюма	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	№ рек	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>																
Винегрет с оливками 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	
Мясо курицы 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	
Чай с лимоном	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	№ реп	Масса порции	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(вторник)</b>																
Рассольник	225	104М	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41	
Сырники с творогом со стуженным молоком	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	
Биточек мясной	90	282 М	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274	
Капуста тушеная	150	126М	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85	
Напиток из плодов шиповника	180/11	388 М	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615	
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>835</b>	<b>27,947</b>	<b>26,176</b>	<b>75,661</b>	<b>995,25</b>	<b>0,471</b>	<b>297,592</b>	<b>590,384</b>	<b>3,28</b>	<b>165,999</b>	<b>406,444</b>	<b>112,887</b>	<b>7,499</b>	

45/10-10

Наименование Типа 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(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	
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 кураги	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	
Мацларин	100		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого обед</b>			<b>735</b>	<b>26,887</b>	<b>31,153</b>	<b>82,662</b>	<b>758,284</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>	

