

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ
И.М.П.Н.Сат с.Чаа-Холь:
с. Чаа-Холь
Кара-Сал О.Х
2020 г.

**Меню десятидневного для обучающихся начальных классов (возраст 7 – 11 лет) МБОУ СОШ им.С.Ч.Сат
с.Чаа-Холь Чаа-Хольского кожууна 2020 год.**

[illegible]

Супы картофельные с крупями, бобовыми, макаронными изделиями овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18, 17 5	0,7 14
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар 349(не более 11г)	180	349 М	Кисель	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,6 55
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,0 1
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш 468) М	Ватрушка с творогом пониженной калорийности	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62, 436	93,42	13, 53	0,5 89
ИТОГО				530	14,47 5	7,097	69,71	403,71 6	0,45 3	11,11	18,4 5	3,09 3	557,29	228,77 3	64, 70 5	1,9 68
Вторник-2																
завтрак																
Блюдо из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	126 М	Капуста тушеная с яблоками	180	3,867	8,466	16,723	157, 473	0,069	76, 542	28,04	0,383	95, 824	74, 524	30, 66 7	1,8 5
Напитки горячие	180	377	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,2	0,8

(чай, кофейный напиток, какао) с молоком /сахар (не более 11 г)		М	200/5/7												4	77
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027
ИТОГО				490	7,564	15,134	43,969	816,032	0,145	626,79	28,04	3,329	965,11	696,6	734,38	3,764
Среда -3																
завтрак																
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком /сахар (не более 11 г)	180	377 М	Чай с лимоном 200/5/7 чай с имбирем)	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
Выпечные изделия пониженной	40	434 (макре	Булочка с маком	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741

[illegible]

Пятница-5																
завтрак																
Щи борщи, супы овощные	225	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25, 06 4	0,9 08
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,0 1
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочны й (типа Хойтпак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Блюда из творога, в в том числе с поливкой, соусом	150	219М	Сырники с молоком сгущенным	11/ 30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38, 44	0,8 03
ИТОГО				466	34,56 7	30,17 7	65,73 3	685,15	0,38 4	37,29 4	149, 85	3,55 1	581,85 9	620,97 4	10 3,5 04	1,9 21
Понедельник-1																
завтрак																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,4	0,23	253,28	253,35	51, 28	0,7 26
Соки (напитки) витаминизированны е	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки	25		Хлеб	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,0

пшеничной обогащенный			пшеничный 30 г													1
Фрукты свежие	100		Салат фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО				555	13,16 6	10,09 5	98,83 5	551,54 5	0,17 7	65,22 4	40,4	1,02	316,08	341,95	84, 28	3,8 36
Вторник-2																
завтрак																
Суп гороховый	225	102М (149К)- бульен	Суп картофельный с горохом, с мясом	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36, 52 9	1,9 6
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком /сахар (не более 11 г)	180	382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,9 95
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,0 1
Холодные закуски	80	45М	Салат из капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12, 54	0,4 54
ИТОГО					14,63 535	11,95 6	50,57 8	371,56	0,30 8	40,17	17,8 2	3,39 1	207,19 4	306,11 6	92, 06 9	3,4 19
Среда-3																
завтрак																
Блюда из мяса	90	271М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20, 49 3	1,9 12
Блюда (гарниры)	180	203М	Макаронные изделия	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14, 41	1,1 08

															3	
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
Компоты	180	473K	Компот с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	0,018	80	65,36	0,344	11,2	11,68	4,72	0,513
Холодные закуски (салаты)_	80	65M	Салат из моркови с яблоком	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862
ИТОГО				580	24,74	25,877	103,078	752,376	0,372	85,18	133,61	3,906	175,179	346,562	76,136	4,405
Четверг-4																
Завтрак																
Борщи	225	82M	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,06	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Напитки	180/11	388M	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
Холодные закуски	60	74M	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
ИТОГО				540	5,894	12,865	47,608	351,01	0,123	224,09	173,4	5,41	100,36	133,24	49,04	2,205
Пятница-5																
Завтрак																
Блюда из яиц, картофеля	150	213M	Омлет с запеченным	180	14,02	24,597	21,101	362,21	0,205	23,392	234,45	5,073	99,883	260,47	41,43	3,216

[illegible]