



"Утвержден"
 Директором школы:
 от О.С. Сауменбаева
 2022 г.
 /Суун-оол А.Н.

Меню десятидневное для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Торгарыг Уруг-Хемдого кожууна (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	Цены	№ рсч.	Наименование ингредиентов, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ес		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Понедельник																			
Щи, борщи, супы овощные	225	50	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	200	219 М	Сырники с молоком стученым	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,87	330,74	38,44	0,803		
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (исключая макароны)	180	37	309 М	Макаронные изделия отварные	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108		
Напитки горячие (чай, кофеинный напиток, какао) с добавлением сахара (не более 11 г)	180	63	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	0,995		
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		
Итого за обед			59,875		660	41,664	34,706	107,971	917,854	0,434	21,420	165,970	4,039	578,434	680,571	125,593	5,416		
Вторник																			
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, пассольшики	225	50	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	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		
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	180	220	265 М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283		
Чай с шиповником	180	48	376 М	Чай с шиповником	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06		
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		
Итого за обед			60,115		635	30,868	27,387	76,568	680,942	0,395	84,92	64,89	5,45	74,964	435,996	108,979	7,653		
Среда																			
Щи, борщи, супы овощные	225	50	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в том числе	100	280	260 М	Гуляш из говядины 50/50	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315		
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий с соусом	180	63	305 М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664		

Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 1 л)	180	50	9	349 М	Чай с сахаром	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8			1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625			30	2,2	0,4	13	64	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			60,215			730	21,784	27,313	76,737	642,233	0,205	25,29	38	5,568	105,564	335,236	99,509	4,794	
Четверг																			
<i>обед</i>																			
Супы рыбные	225	200	45	101 М	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929	
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей)	180	42	7,56	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, варенье)/ сахар (не более 1 л г)	180 \ 11	48	8,64	376 М	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625			30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого за обед			61,825			635	13,916	9,777	56,687	373,235	0,307	110,425	35,5	2,115	143,574	251,786	91,369	4,771	
Пятница																			
<i>обед</i>																			
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	50	11,25	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,9	0,911	
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	200	20	292 М	Цыпленок в томатном соусе 80 \ 30	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	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	70	12,6	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	
Кондитерское изделие в индивидуальке	10	300	3		карамель	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
Соки (напитки)	150	90	13,5		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Витаминизированные																			
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625			30	2,2	0,4	13	64	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			60,975			770	16,287	11,667	105,573	597,923	0,525	20,496	39,848	2,412	65,605	352,412	181,093	9,803	
Понедельник																			
<i>обед</i>																			
Супы молочные с макаронными изделиями	200	80	16	175 М	Молочный суп	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978	
Блюда из мяса, порционные	80	280	22,4	260 М	гуляш из говядины	50 \ 50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6	20	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	70	12,6	341 М	каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128,091	4,31	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, варенье)/ сахар (не более 1 л г)	180 \ 11	48	8,64	376 М	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625			30	2,2	0,4	13	64	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			60,265			605	33,667	33,546	92,038	806,322	0,504	6,056	62,6	3,385	311,997	640,18	212,661	8,559	

Вторник																		
<i>обед</i>																		
щи, борщи, супы овощные	225	60	13,5	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Блюда из мяса курицы с крупами, овощами, картофелем	180	220	39,6	265 М	Плов из окорочков сметаной	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
Чай с сахаром (чай с лимоном, 180 \ 11	48	8,64	376 М	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,001	0,1				4,95	8,24	4,4	0,85
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			62,365			660	25,324	28,691	628,182		0,227	24,24	10	6,006	85,28	377,19	95,9	6,643
Среда																		
<i>обед</i>																		
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	50	11,25	103М	Суп картофельный с 225 вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,9	0,911
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей)	180	42	7,56	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	230	41,4	349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			60,835			605	8,018	7,798	53,948	322,653	0,227	114,25	28	2,679	156,798	168,562	83,949	3,208
Четверг																		
<i>обед</i>																		
щи, борщи, супы овощные	225	60	13,5	82 М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	
Блюда из рыбы	90	280	25,2	234 М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159	30,962		20,017	15,03	28,08	9,95	1,077
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	60	9	312М	картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191			0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Напитки горячие (чай, кофеиный напиток, какао) с Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	180	63	11,34	382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6		10,12	125,12	116,2	31	0,995
	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			59,665			750	25,817	23,357	74,7	614,669	0,491	51,452		3,355	249,354	374,165	121,956	4,856
Пятница																		
<i>обед</i>																		
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	50	11,25	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,332	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	280	22,4	260 М	гуляши из говядины	50 \ 50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий с соусом	180	37	6,66	309 М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	10	300	3		карамель	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,15	0,3	0,06
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	63	11,34	349 М	кисель	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			55,275			650	32,527	28,547	104,213	805,924	0,484	15,97	6,599	103,248	417,881	107,855	7,443
Всего			601,41			6700	249,872	232,789	815,428	6389,937	3,799	543,345	41,608	1874,818	4033,979	1228,864	63,146