



«Утвержден»

Директор МБОУ «Чаа-Суурская СОШ»

Овюрского кожууна им. Шарый-оол В.Ч»

Ромбуй-оол.А.В/

«Согласован»

Начальник Управления

Роспотребнадзора Овюрского кожууна

Монгуш.Б.Р/
30.09.2022

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов

МБОУ «Чаа-Суурская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»

на осенне-зимний период (возраст 7-11лет)

1 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
45М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,028	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,414
145К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,914	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,55	18,473	0,714
203М	Макаронные изделия отварным с рисом	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,393	14,41	1,268
345М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,5	0,08
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
341М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
	Итого за обед	820	17,937	15,797	107,144	653,43	0,303	100,5	54,45	4,64	274,764	289,084	80,623	3,151

2 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
102М	Суп картофельный с горохом с мясом курицы на курином бульоне	225	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
282М	Оладьи из печени	85,5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	5,75	281,55	20,14	6,14
147М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,174	81,08	123,03	36,62	1,36
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед	800,5	32,552	35,797	93,094	832,64	0,759	74,628	7023	10,333	209,834	610,656	124,029	13,557

3 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	0,4	12	0,03	12,5		0,35	1	12,98	15	0,95
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	10,89	10	2,4	48,56	56,06	20,24	1,33
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,756	15,4	152,89	22,22	2,315
341К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,600	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128,97	4,32
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
342М	Компот из свежих яблок	180	0,072	60,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,413
	Итого за обед	790	27,594	28,297	74,079	670,005	0,492	30,39	30	5,094	134,367	457,64	190,177	9,688

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
45М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,028	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
101М	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
320М	Морковь тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,5	0,08
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Итого за обед	695	12,74	11,931	68,899	438,495	0,304	51,545	27,5	4,282	169,79	253,25	102,69	4,105

5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
45М	Салат из моркови с яблоками	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,82
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	25,064	0,908
224М	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
151М	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед	815	27,865	38,512	90,127	828,175	0,486	74,008	274,2	4,401	296,339	504,443	119,972	9,164

6 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
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
103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
243М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,747	0,159		20,012	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077
312М	Картофельное пюре	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
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Напиток из плодов шиповника	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,014	200	163,4		0,7	12	3,4	0,615
	Итого за обед	805	24,73	22,867	94,854	698,599	0,55	252,402	210,112	5,022	168,148	283,531	98,265	5,424

7 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
37М	Винегрет с сельдью	80	2,62	1,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	10,89	10	2,4	48,56	56,06	20,24	1,33
265М	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
	Какао с молоком													
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Итого за обед	740	31,904	44,07	75,226	828,45	0,282	32,29	23,12	10,394	266,65	521,33	128,93	6,407

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (200/25)	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,7	1,41
	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
	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
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Напиток из плодов шиповника	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,014	200	163,4		0,7	12	3,4	0,615
	Итого за обед	785	31,482	26,383	106,516	803,566	0,52	231,07	215,65	5,13	138,889	388,725	89,116	6,107

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
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	25,064	0,908
200М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,756	15,4	152,89	22,22	2,315
309М	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
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,6
	Итого за обед	775	27,679	34,189	98,606	823,054	0,336	45,164	35	8,43	182,118	356,899	79,61	4,66

10 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
47М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,95	36,89	16,26	9,667
152М	Суп картофельный с овощами и с мясом	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,164	10,55	7	1,5	18,154	92,446	11,189	1,176
312М	Картофельное пюре	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
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
	Хлеб из пшеничный муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,7	0,36
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед	805	27,104	30,016	102,292	794,941	0,648	53,962	45,7	4,475	167,858	446,191	102,965	17,711