



Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа с. Шанчы Чаа-Хольского
кожууна Республики Тыва»
(ОБЗ, 2023-24 учебный год)

Меню на (1 день)

Наименование блюда	выход	№ Рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак (Понедельник)																
Каша геркулес молочная	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,7									
Обед (Понедельник)																
Суп картофельный с крупой	250	103м	225	14,3	1	29,3	183	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911	
Тефтели из говядины	60/50	294м	90	2,6	2,4	58,4	240	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,034	22,124	1,683	
Пюре картофельное	100	312м	180	2,17	4,07	14,05	95,47	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434	
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112									
Хлеб пшеничный	30		30	2,58	0,39	13,58	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Печенье	70			0,5	82,5	0,8	748									
Итого обед			525	23,35	90,36	145,18	1446,8	0,464	147,23	72,9	4,428	93,412	362,86	100,399	5,378	

Меню на (2 день)

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эн (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак (Вторник)																	
Каша молочная ячневая	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,1										
Обед (Вторник)																	
Салат Витаминный	100	54-8з		1,26	9,38	9,22	86,2	0,0	25,5	71,4		28,2	18,9	10,5	0,6		
Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	250	54-15с	250	2,4	5,5	17,86	134	0,1	10	78		87	164	69	3,2		
Котлеты	50	54-4м	75	7,06	6,98	8,43	128,2	0,04	0,0	22		49	175	29	2,5		
Макаронные изделия отварные с мас м	100	200- 3м	180	3,08	5,24	23,41	136,06	0,107	0,08	47	1,025	115,58 4	119,391	14,413	1,108		
Кисель из концентрата	200	349м	180	0,2		3,4	13	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609		
Хлеб пшеничный	30	30		2,58	0,39	13,56	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		
Пряник	130			0,52	0,52	12,74	61,1										
Итого:			685	17,1	28,01	88,62	627,50	0,328	36,3	218,4	2,315	243,97 4	175386,771	90,603	9,367		

Меню на (3 день)

Наименование Блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак (Среда)															
Каша молочная овсяная	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,1								
Обед (Среда)															
Винегрет Овощной	100	67м	80	3	3,2	22,8	480	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	250	88м	225	6,8	9,1	15,1	166	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Курица в гоматном соусе	75/75	292м	120	29,16	17,75	5,69	314,27	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Рис рассыпчатый	100	305м	180	8	1	77,3	330	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Сок фруктовый	200		200	1,2		28,6	112	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	30	30		2,58	0,39	13,56	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Мини-рулет	1шт		1шт												
Итого :			805	50,74	31,44	163,05	1470,67	0,319	48,44	58,848	5,782	108,57	294,375	103,77	6,741

Меню на (4 день)

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак (Четверг)																
Каша молочная пшеничная	200	54-6к	200	8,5	11,5	38,8	292,1									
Обед (Четверг)																
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	54м	80	5,4	14,2	7,2	178	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225	
Суп лапша домашняя с курицей	250	102	225	0,2	0,3	26,2	138	0,22	10,57	7,7	1,578	34,448	113,656	36,529	1,96	
Котлеты рыбные	100	54-2	50	9,36	17,87	1,8	211,3	0,03	0,1	12		14	106	20	0,6	
Пюре картофельное	220	312м	180	9,23	11,05	22,48	223,67	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434	
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112									
Хлеб пшеничный	30			2,58	0,39	13,56	68,4									
Яблоки свежие	70	338	150	0,5	82,5	0,8	748		15			24		13,5	3,3	
Итого:			685	28,47	46,31	100,64	1617,37	0,534	63,15	46,4	7,995	168,442	434,591	162,59 5	8,519	

Меню на (5 день)

Наименование блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (Мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак (Пятница)																
Каша ячневая	200	54-6к	200	8,5	11,5	38,8	292,1									
Обед																
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	104м	225	23,3	26,2	119	793	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41	
Биточки	100/300	282м	90	11,8	7,39	9,6	171,82	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274	
Капуста тушеная	100	126м	180	2,13	3,28	10,97	83,47	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85	
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112									
Хлеб пшеничный	30			2,58	0,39	13,56	68,4									
Мандарины	100			0,4	82,5	0,8	748									
Итого:			495	41,41	119,76	182,53	1976,6	03,97	97,592	56,29	2,22	144,099	344,844	92,387	5,534	

Меню на (7 день)

Наименование блюда	выход	№ Рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак (Понедельник)															
Каша геркулес молочная	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,7								
Обед (Понедельник)															
Суп картофельный с крупой	250	103м	225	14,3	1	29,3	183	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Тефтели из говядины	60/50	294м	90	2,6	2,4	58,4	240	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,034	22,124	1,683
Пюре картофельное	100	312м	180	2,17	4,07	14,05	95,47	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112								
Хлеб пшеничный	30		30	2,58	0,39	13,58	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Печенье	70			0,5	82,5	0,8	748								
Итого обед			525	23,35	90,36	145,18	1446,37	0,464	147,232	72,9	4,428	93,412	362,865	100,399	5,378

Меню на (8-й день)

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эн (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		
Завтрак (Вторник)																	
Каша молочная ячневая	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,1										
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112	0,1	10	78		87	164	69	3,2		
Обед (Вторник)																	
Котлеты	50	54-4м	75	7,06	6,98	8,43	128,2	0,04	0,0	22		49	175	29	2,5		
Макаронные изделия отварные с маслом	100	200- 3м	180	3,08	5,24	23,41	136,06	0,107	0,08	47	1,025	115,58 4	119,391	14,413	1,108		
Кисель из концентрата	200	349м	180	0,2		3,4	13	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609		
Хлеб пш ичный	30	30		2,58	0,39	13,56	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35		
Пряник	130			0,52	0,52	12,74	61,1										
Итого:			685	17,1	28,01	88,62	627,50	0,328	36,3	218,4	2,315	243,97 4	175386,771	90,603	9,367		

Меню на (9-й день)

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	
Завтрак (Среда)																
Каша молочная овсяная	200	54-20к	200	7,1	6,5	27,7	197,1									
Чай с молоком	200	378	200	1,52	1,35	15,9	81									
Обед (Среда)																
Винегрет Овощной	100	67м	80	3	3,2	22,8	480	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647	
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	250	88м	225	6,8	9,1	15,1	166	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908	
Курица в томатном соусе	75/75	292м	120	29,16	17,75	5,69	314,27	0,062	1,546		0,213	9,364	29,545	5,702	0,372	
Рис рассыпчатый	100	305м	180	8	1	77,3	330	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664	
Сок фруктовый	200		200	1,2		28,6	112	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный	30	30		2,58	0,39	13,56	68,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Банан	1шт		1шт													
Итого :			805	50,74	31,44	163,05	1470,67	0,319	48,44	58,848	5,782	108,57	294,375	103,77	6,741	

Меню на (10 день)

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак (Четверг)																	
Каша молочная пшеничная	200	54-6к	200	8,5	11,5	38,8	292,1										
Обед (Четверг)																	
Салат из свежлы с зеленым горошком	100	54м	80	5,4	14,2	7,2	178	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225		
Суп лапша домашняя с курицей	250	102	225	0,2	0,3	26,2	138	0,22	10,57	7,7	1,578	34,448	113,656	36,529	1,96		
Котлеты рыбные	100	54-2	50	9,36	17,87	1,8	211,3	0,03	0,1	12		14	106	20	0,6		
Пюре картофельное	220	312м	180	9,23	11,05	22,48	223,67	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434		
Чай сладкий	200			1,2		28,6	112										
Хлеб пшеничный	30			2,58	0,39	13,56	68,4										
Яблоки свежие	70	338	150	0,5	82,5	0,8	748		15			24		13,5	3,3		
Итого:			685	28,47	46,31	100,64	1617,37	0,534	63,15	46,4	7,995	168,442	434,591	162,59	8,519		