



Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа с. Шанчы Чаа-Хольского
кожууна Республики Тыва»
(для учащихся начальных классов, 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак (Понедельник)

Сырники из творога с джемом																
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	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	1446,87	0,464	147,232	72,9	4,428	93,412	362,865	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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак (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 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 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	Ca	P	Mg	Fe	
																5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак (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	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	1 шт		1 шт													
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 (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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак (Пятница)															
Яйцо вареное	1 шт														
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 (6-й 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	1636		
Завтрак (Суббота)																	
Овощи натуральные	100	54-23	60	1,1	0,1	3,5	19	0,02	6,0	6,0	0,35	13,8	25,2	8,4	0,54		
Каша гречневая рассыпчатая	100	341к	180	4,94	6,86	29,66	178,2	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,09	4,31		
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	250	82м	250	6,8	9,1	15,1	166	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16		
Гуляш	50/75	260м	100	25,13	12,59	5,73	193,3	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315		
Компот из сухофруктов	200	54- 7хн	200	0,2		23,7	85	0,00	0,00	0,00		8,7	0,0	1,9	0,0		
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:			940	41,25	111,5	92,05	1457,9	0,43	45,49	36	5,058	126,38	426,661	198,75	11,625		

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)																	
Сырники из творога с джемом																	
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	1446,87	0,464	147,232	72,9	4,428	93,412	362,865	100,399	5,378		

Меню на (8 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)																
Салат Витаминный	100	54-83		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 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 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 (9 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)																
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	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	

