

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Саглынская СОШ»

О.М. Назытай
 /Назытай О.М./
 «31» августа 2022г.

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся
 МБОУ « Саглынская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на 2022-2023 учебный год осенне-зимний период**

Номер рецепта	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети с 12 до 18 лет лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	РР	Ca	Р	Mg	Fe
1 день															
45М	Салат из белокочанной капусты с морковью	65	100	1,24	5,08	6,628	87,4	0,024	29		1,411	32,830	24,660	12,540	0,45
102М	Суп с гороховый с мясом курицы и картофелем	250	300	11	5,2	17,35	171	0,22	10,57	7,700	1,578	34,440	113,656	36,529	1,96
292М	Курица в сметанном соусе	70	90	2,38	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	180	200	6,46	9,5	36,5	256,32	0,107	0,08	47,000	1,025	115,584	119,391	14,413	1
349М	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	26	106	0,018	0,72		0,990	28,8	26,6	18,9	0,609
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,36
	Итого обед	795	940	23,355	23,536	106,96	755,328	0,478	42,516	74,548	5,217	272,0	355,1	91,7	4,86
Полдник	Фрукты по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
		100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,400	41,600	12,300	38,300	1
2 День															
54М	Салат из свеклы с яблоками	60	100	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,560	37,220	20,140	1,027
152М	Рассольник со сметаной	250	300	5,94	3,44	24,5	222,45	9,52	0,96	4,512	1,235	65,231	18,450	20,120	2,750

282М	Зразы с яйцом в томатном соусе	70	90	16,442	22,225	9,419	86,926	0,067	10,1	7,450	1,014	12,490	54,553	18,170	0,714
312М	Картофельное пюре	180	200	4,089	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,300	0,176	81,080	123,030	36,620	1,226
	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед	790	940	31,225	38,30	98,329	722,751	9,848	47,068	37,262	5,167	247,361	288,453	106,650	8,877
Полдник	Кисломолочный продукт по наличию	150	150	4	26,30	59,2	147,5		3,3			2,800		25,000	318,100
	Итого за полдник	20	30	4	26,30	59,2	147,5		3,3			2,800		25,000	318,100
3 День															
31М	Помидор свежий	50	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,350	7,000	13,000	10,000	0
88М	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	2,415	7,2	10,801	125,04	0,078	35,044	11,000	2,859	48,184	58,634	25,064	1
260М	Гуляш	70	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,400	152,890	22,220	2
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	180	200	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47,000	1,025	115,584	119,391	14,413	1
362М	Какао в молоке	200	200	0	0	12,5	89,8	0,02			0,100			0,030	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед	780	900	29,157	30,776	87,942	792,904	0,359	52,824	58,000	6,080	237,168	385,115	75,327	5
Полдник	Творожная запеканка со сгущен. Мол.	100	100	6,99	4,5	16,2	139	0,37	20		1,300	32,000	16,000	22,000	4
	Итого за полдник	100	100	6,99	4,5	16,2	139	0,37	20		1,300	32,000	16,000	22,000	4
4 День															
35М	Огурец свежий	50	50	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,250	7,500	3,500	0
89М	Суп рыбный	250	300	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,500	1,373	20,140	103,970	28,820	1
243М	Котлеты рыбные с томатным соусом	50/20	70/20	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,250	1,869	14,355	128,801	20,493	2
219М	Рис рассыпчатый	180	200	4,5	5,705	46711	256,053	0,051		28,000	0,322	9,204	97,106	31,649	1
360М	Чай молоке	200	200	0,7	0,8	8,2	43		0,7	0,30	15,00	33,00	25,00	6,00	0,4
	Хлеб пшеничный	80	120	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед	760	870	26,677	28,739	46759	742,875	0,417	15,075	57,050	18,589	131,949	403,577	94,062	4
Полдник	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
	Итого за полдник	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9

5 День															
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	100	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,240	35,090	24,510	1
145К	Суп с лапшой из говядины	250	300	1,2	2,4	5,9	152,3	8,33	1,5	0,900	1,500	0,800	0,100		1
178М	Тефтели в томатном соусе	50/20	70/20	14,504	14,883	3,738	230,2	0,077	4,6		1,746	15,400	152,890	22,220	2
198М	Перловка рассыпчатая	180	200	9,3	1,1	66,9	315	0,1	8,21		19,000	3,800	40,000	10,000	10
349М	Компот из свежих фруктов	200	200	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,880	1,980	1,620	0
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед	720	850	28,212	19,431	112,7	866,36	8,601	21,61	0,900	22,560	93,120	271,260	61,950	15
Полдник	фрукты по наличию	100	100	7,5	9,8	74,4	125,1	2,8		9,500	2,800	11,000	5,000	12,000	320
	Итого за полдник	30	30	7,5	9,8	74,4	125,1	2,8		9,500	2,800	11,000	5,000	12,000	320
6 День															
Обед	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	29	2,8		1,200	5,600	24,000	3,000	14
112М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	172,8	4,4	3,3	4,100	6,700	1,000	5,900	3,200	4
274М	Капуста тушенная с мясом	180	200	5,30	8,7	5,7	243,4	23	9,3	2,500	11,000	4,200	9,600	5,900	6
362М	Кисель из конц	200	200	0	0	12,5	89,8	0,02			0,100			0,030	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед			19,68	25,14	51,92	647,6	56,467	16	6,600	19,000	61,800	80,700	15,730	24
Полдник	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
	Итого за полдник			0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
7 День															
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	1,24	5,08	6,628	87,4	0,024	29		1,411	32,830	24,660	12,540	0,45
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	300	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10,000	2,400	48,960	56,040	24,640	1
301М	Курица в сметанном соусе	50/20	70/20	2,375	2,916	5,066	56,008	0,0062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0
212М	гречка рассыпчатая	180	200	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	47,000	1,025	115,584	119,391	14,413	1
349М	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	26	106	0,018	0,72		0,990	28,8	26,6	18,9	0,609
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360
	Итого обед	720	850	11,529	23,271	81,072	598,208	21,1022	363,76	76,848	6,039	286,538	297,436	79,795	4
	фрукты по наличию	20	30	4	26,30	59,2	147,5		3,3			2,800		25,000	318,100

Полдник	Итого за полдник	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9	
8 День																
52М	Салат из помидоров и огурцов	60	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	29		1,4	32,8	24,7	12,5	0,5	
102М	Суп гороховый из говядины и картофелем	250	300	11	5,2	17,35	171	0,22	10,57	7,700	1,578	34,440	113,656	36,529	1,96	
230М	Бефстроганов из говядины	80	80	21,9	27,4	5,9	335,2	0,39	250	1,700	6,400	28,600	6,000	24,400	3	
312М	Картофельное пюре	200	200	4,089	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,300	0,176	81,080	123,030	36,620	1,226	
	Соки фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360	
	Итого обед	820	930	60,279	47,22	88,477	942,485	7,739	319,69	34,700	9,765	241,950	322,546	121,689	10	
Полдник	кисломолочный продукт	150	150	7,5	9,8	74,4	125,1	2,8		9,500	2,800	11,000	5,000	12,000	320	
	Итого за полдник	20	30	4	26,30	59,2	147,5		3,3			2,800		25,000	318	
9 день																
67М	Винегрет	60	100	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,920	36,890	16,260	1	
99М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	300	7,071	4,053	13,674	119,62	0,145	11,825	7,500	1,373	20,140	103,970	28,820	1	
282М	Котлета рыбная в сметанном соусе	50/20	70/20	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,250	1,869	14,355	128,801	20,493	2	
203М	Макаронное изделие	180	200	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47,000	1,025	115,584	119,391	14,413	1	
305М	Чай с лимоном	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349		1,025	115,58	119,391	14,413	1,108	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360	
	Итого обед	720	850	32,362	34,101	113,27	891,136	0,512	369,56	75,750	7,180	334,583	549,643	97,999	6	
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9	
	Итого за полдник	100	100	0,4	0,4	19,6	105		23,2		1,4	41,6	12,3	38,3	0,9	
10 День																
Обед	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	29	2,8		1,200	5,600	24,000	3,000	14	
88М	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	2,415	7,2	10,801	125,04	0,078	35,044	11,000	2,859	48,184	58,634	25,064	0,9	
230М	Плов	180	200	14,59	14,99	2,19	358,4	0,39	80,8	23,600	0,290	1,003	20,800	40,100	1,7	
	Соки фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51,0	41,2	3,6	0,360	
	Итого обед	660	750	25,385	27,83	48,911	717,04	29,535	123,24	34,600	4,549	119,787	158,634	79,764	20	
Полдник	Сырники с повидлом	100	100	15	6,5	23,9	216,2	38,8	44,1	0,930	3,400	115,380	20,140	17,300	0,622	

	Итого за полдник	100	100	15	6,5	23,9	216,2	38,8	44,1	0,930	3,400	115,380	20,140	17,300	0,622
--	------------------	-----	-----	----	-----	------	-------	------	------	-------	-------	---------	--------	--------	-------