

Фельдшер школы:

Чооду /Чооду Ш.М./

"02" сентября 2025 г.

Утвержден

Директор школы:

Чамзырай Чамзырай М.Д.

"02" сентября 2025 г.

14 дневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ О-Шынаанской СОШ МР "Тес-Хемский кожуун РТ"

Дата	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	N рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 день	Помидор в нарезке	60	100	0,40	0	2,5	11,5	9,36	68	№ 9.2	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Гуляш из говядины	190	190	6,5	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Макароны отварные	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Сок натуральный 3 л.	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Итого обед			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			34
2 день	Яйцо варенное	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9.3	
	Рассольник домашний	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Плов из отварной говядины	180	200	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25		№3054	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11.6	
	Хлеб	80	120	8	1	40	188,00		№12.6	№ 10.6	
	Фрукты свежие по наличию	150	150	0,5	0,5	16	33,00	15	к/к		
	Итого обед			60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81			35
3 день	Сыр твердых сортов в нарезке	60-100 100	100-150 100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Печенье	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9		426	№ 10.1	
	Итого обед			41,07	30,05	134,96	1143,46				456
4 день	Салат из моркови с яблоками	25	25	0,3	0,5	2,3	6	6,25			
	Суп гороховый	250	300	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9	
	Рыба припущенная в молоке (Горбуша)	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Рис отварной	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
		30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Какао с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	

	Конфеты	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Итого обед			94,30	75,58	318,86	2112,36	29,11			
5 день	Творог со сметанной с изюмом	80	100	1,255	3,073	6,628	59,97	29			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	250-300	11,00	5,20	28,80	171,00	10,50	102,0	№ 1.1	
	Курица тушеная с морковью	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		40	0,44	0,8	2,48	19,2	0,28	333	№ 12.1	
	Сок натуральный 3 л.	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	120	8,00	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	наличию	150	150	0,5	0,5	16	33	15	к/к		
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	#####	43,45			
6 день	Каша "Дружба"	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
		1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	45	0	209	№ 5.2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	5,8	5	8	106	1,4	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Конфеты	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Итого завтрак			63,56	60,88	258	741,3	44,85			
7 день	Огурец в нарезке	25	30	0,3	0,05	2,3	6	6,25	45	№ 9.5	
	Рассольник ленинградский	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Омлет с сыром	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	рассыпчатая	190	190	06.окт	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кефир 2,5%	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			45607,9	38,08	132,86	1051,2	10,2			
8 дсьн	Фрукты по наличию	80	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	крупой (крупа рисовая)	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Тефтели из говядины	60	250	8,4	6	4,7	106,1	42,6	279	№2.2	
	Картофельная поре	150	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Кисель	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к/к		
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,72	44,89	105,77	1129,5	25,08			
10 день	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Уха из минтая	225	250	4,788	3,209	17,446	128,42	21,05	82	№ 1.4	
	Биточки мясные	90	100	13,712	13,821	13,842	234,847	1,4	288	№ 3.2	
	Гречка рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Сок натуральный 3 л.	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	мини рулеты	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	Итого обед			33,74	33,93	156,42	1076,267				
11 день	Салат капуста с морковкой "витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	
	Суп карофельный крупой (крупа пшено)	250	300	2,68	2,8	0	104,5	14,19	101	№ 1.6	

	Картошка тушеная с курницей в сметанной соусе	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Печенье	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			26,26	28,6	119,27	822,73	74,16			
12 день	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	45	0	209	5.2	
	Каша пшено с курагой	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4		173	№ 7.3	
	Молоко	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	736,6	1,3			
13 день	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Конфеты	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			38,16	40,28	161,9	1054,1	43,45			768
14 день	Огурец свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	75	93	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2.8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			38,82	39,23	142,35	1000,5	19,19			