

Согласовано
Руководитель Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Республике Тыва
_____ Салчак Л.К.

« ____ » _____ 2021 г.

Утверждаю
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Адыр-Кежигская средняя общеобразовательная школа



Кол Ч.С.
« ____ » _____ 2021 г.

Десятидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Адыр-Кежигская средняя общеобразовательная школа

(с 29 марта по 08 апреля 2021 г.)

Возрастные категории: от 7 до 10 лет

Адыр-Кежиг-2021

200320217.

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ рецеп та	Наименование дней недели, блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					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	17
обед																
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые	90	282М	гуляш из печени	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	рис рассыпчатый	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	6,754	28,41	0,005	1,8		0,36	2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
порционные блюда	80	54М	сыр порционный	20	4,1	4,1	0,5	60,7	0,006	сен 16	46	0,3	200	128	9	0,2
кондитерские изделия	100		вафель	15	0,75		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Обед	880		4	770,0	27,9	34,8	113,9	769,1	10,3	42645,5	108,0	16,8	345,6	487,0	112,2	22,1

30.03.2021

Наименование типа блюда	выход, не менее	№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с тушенкой с вермишелью	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда из овощей (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная из мяса птицы	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,66	1,85
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Конфеты шоколадные	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за Обед				720,0	18,8	19,8	78,1	566,2	0,3	106,6	54,4	3,4	322,3	393,3	125,9	5,3

31.03.2021

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
Супы картофельный с мясными фрикадельками	225	104М	Суп гороховый	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	341	Плов из мясо птицы	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128	4,31
компоты (напитки кисели) из свежих сухофруктов	180	382М	Компот из свежих сухофруктов	180	0,702	0,034	20,104	84,75	0,0018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,995
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84		78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
сыр порционный	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96		0,15
Блюда из яиц	40	209	яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	0	0
Итого за Обед			4	640,1	33,1	17,1	145,2	531,0	10,5	33,5	48,5	37,7	296,2	572,3	203,6	24,1

02.04.2012.

2/15

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>обед</i>																
супы с картофелем	225	82 М	Суп гороховый	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куриное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	53,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	342М	Соки витаминизированные	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
свежие фрукты	100		Бананы	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Холодные закуски салаты	50	24 М	Салат витаминизированный	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	
итого за обед				880,0	0,6	3,1	0,0	39,1	0,0	9,4	0,0	0,0	13,5	18,7	9,9	0,0

010420217

1111
- акт

Наименование блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по рецепту	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4		6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	
<i>обед</i>																
супы с картофелем со сладким перцем с рыбными консервами	225	82 М	Суп картофелем со сладким перцем с рыбными консервами	200	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куринное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	гречка рассыпчатая	100	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	116,2	31	0,995		
свежие фрукты	100		груши	100	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	100	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Холодные закуски	50	24 М	Салат витаминизированный	100	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	
итого за обед				880,0	31,4	36,8	94,9	850,5	0,4	40,6	55,5	116,2	191,6	351,2	84,3	3,7

03.04.2022

3/IV

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели,	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					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	17
Обед																
Щи, борщи, супы овощные	225	88М	Борщ сметаной со	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	341М	каша ячневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	19,253	128,091	
Мясо куриное тушенная в томатном соусе	100	292М	куриное мясо в томатном соусе	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,849	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342М	Компот из свежих сухофруктов	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005			0,36				0,41
хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарин)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Обед				855,0	6,5	1,4	40,6	318,8	0,2	12,6	31,0	0,5	60,6	133,4	79,1	2,0

05.04.2021

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					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	17
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65М	Салат винегрет	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862
суп мясной с картофелем и макаронными изделиями	200	88М	суп мясной с картофелем и макаронными изделиями	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,04	11	2,859	48,184	58,634	28,064	
Блюда подгарировкой из свежих овощей(гарниры) из круп,	180	305 М	перловка рассыпчатая	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
блюда из мяса, печени и мяса, рубленные, в том числе с соусом	90	271М	гуляш из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,	21,25	1,869	14,355	128,81	20,493	1,912
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342М	сок натуральный	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,		0,036	2,88	1,98	1,62	
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,			51	41,2	8,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (Банан)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	7,		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Обед				120,0	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	72,	0,0	0,2	40,8	27,6	35,6	0,4

0.604212.

7/12

Наименование типа блюда	выход не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					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	17
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом говядины	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,18	1,179
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305М	рис отварной, гуляш мясной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,64 9	0,664
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с лимоном	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Порционное блюда (огурец)	15	15М	огурец порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
итого за обед				720,0	14,4	15,3	87,6	553,3	0,3	118,8	126,7	2,4	221,5	312,0	95,2	3,2

07.04.212

6/IV

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
													6
обед													
супы с картофелем со сладким перцем с рыбными консервами	225	82 М	Суп картофелем со сладким перцем с тушенкой	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	
блюда из мяса, порционные или мелкопартионные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куринное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	перловка расыпчатая	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	125,12	
свежие фрукты	100		груши	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			
Холодные закуски салаты	50	24 М	Салат витаминизиров	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	

8/10

08.04.2021

Наименование типа блюда	не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					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	17
Обед																
Супы	225	102	суп гороховый	225	7,34	5,23	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444			1,96
картофель по домашнему	180	125M	жаокое по домашнему	180	5,672	11,062	45,496	306,586	0,335	55,6	3,1	0,418	45,88	168,44	68,82	2,646
Холодные закуски (салаты)	50	37M	салат из свежих огурцови помидоров	80	22678	11,09	5,598	140,07	0,045	6,95	0,007	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342	Компот из	180	0,072	0,002	6,754	28,41	0,005	1,8	0,007	0,036	2,88	1,98	1,62	0,615
		M	Сухофруктов с витамином С													
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,004	15,42	78,6	0,047	0,6	0,007		51	41,2	3,6	0,36
Кондитерские изделия	10		Вафель	15	0,75		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за обед				710,0	22687,7	21,03	102,6	700,1	0,7	75,5	6,07	6,7	157,5	266,5	95,0	6,4