

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ СОШ с. Межегей
 " 01.06.2023г. " *Оюн Ч. К.*
 МБОУ СОШ с. Межегей

Меню на 12 дней
МБОУ СОШ с.Межегей Республики Тыва

1	Прием пищи наименование блюда	Масса порции(грамм)		Пищевые вещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)
		до 10лет	с 11-ти лет	Белки	Жиры	Углеводы	
	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
1	Плов из из курицы	1/180	1/180	21,09.	21,626.	32,852.	410,67
3	чай с сахаром	1/200.	1/200.	0,063	0,007	5,203.	22,342
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 2							
1	Борщ	1/250.	1/250.	2,034.	6.665.	11.158	119.62.
3	Чай с молоком	1/200	1/200	1.4.	1.60.	17.7.	89.9
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 3							
1	Суп молочный	1/180	1/180	4.25.	4.8.	12.42.	107.05.
3	Какао	1/180.	1/180.	3,88.	3.1.	10,198.	85,51.
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 4							
1	Уха рыбацкая с сайрой	1/225.	7.071.	4.053.	13.674.	128.425.	0,15.
3	Кисель	1/200.	1/200.	1	0,2	20,2	92
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
5	булочки	1/35.	1/35.	2,66	0,98	17,99	91,7
День 5							
1	каша рисовая	1/180	1/180	27,2	34,4	163,1	163,1
4	Чай сладкий	1/200.	1/200.	0,063	0,007	5,203.	22,342
5	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 6							
1	Каша гречневая	1/180.	1/80.	8,104	5,737	36,609	230,165
3	Чай с молоком	1/200	1/200	1.4.	1.60.	17.7.	89.8
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 7							
1	щи из свежей капусты	1/225	1/225	6,9	17,8	18	260
3	Компот	1/180	1/180	0,072	0,072	6,754	28,41
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
		1/180.	1/180.	0,702.	0.054.	20.104.	84.75.
День 8							
1	жаркое по домашему	1/180.	12/180	22,4	23,5	14	357
2	хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
4	какао	1/180.	1/180.	3,88.	3.1.	10,198.	85,51.
День 9							
1	печень говяжий	1/50.	1/50.	14,8	93,4	24,2	997
2	гарнир рис	1/180	1/180	4,466	5,705	46,711	256,053
3	Компот из сухофруктов	1/180	1/180	0,072	0,072	6,754	28,41
4	Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 10							
1	Уха рыбацкая	1/225.	7.071.	4.053.	13.674.	128.425.	0,15.
3	Кисель	1/200.	1/200.	1	0,2	20,2	92

Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 11						
суп картофельное с верм	1/225.	1/225	4,968	5,358	19,999	148,6
винегрет	1/80.	1/80.	11,839	5,598	140,07	0,56
Чай с молоком	1/200.	1/200.	1,4	1,60.	17,7	89,8
Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5
День 12						
Каша гречневая	1/180.	1/80.	8,104	5,737	36,609	230,35
Чай с молоком	1/200.	1/200	1,4	1,60.	17,7	89,8
Хлеб	1/30.	1/30.	1,65	0,3	8,35.	43,5