

УТВЕРЖДЕН  
 Директор школы *Эрндей А. В.* /Эрндей А. В./

| Пример<br>пшш         | Наименова<br>ние блюда         | Выход<br>блюда<br>дети с 7<br>до 11 лет | Пищевые вещества (г) |        |        | К/К     | Вит С, мг | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------------------------------|---|----------------------|--------|--------|---------|-----------|--------------------|
|                       |                                |   | Б                    | Ж      | У      |         |           |                    |
| 1                     | 2                              | 3                                       | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8         | 9                  |
| 01.10.2024 г          | <b>Обед</b>                    |   |                      |        |        |         |           |                    |
|                       | Суп<br>крестьянский            | 230                                     | 7.34                 | 5.263  | 17.352 | 146.48  | 10.37     | 102 М              |
|                       | Бигусе                         | 180                                     | 4.645                | 5.324  | 20.03  | 149.703 | 8.5       | 321 М              |
|                       | Хлеб                           | 30                                      | 1.65                 | 0.3    | 8.35   | 43.5    |           |                    |
|                       | Вафли<br>(Сливочным<br>Вкусом) | 60                                      | 5                    | 26     | 63     | 106     | 1.4       |                    |
| Сок фруктовый         | 200                            | 1                                       | 0.2                  | 20.2   | 92     | 4       |           |                    |
| 02.10.2024 г          | <b>Обед</b>                    |   |                      |        |        |         |           |                    |
|                       | Каша пшеничная                 | 250                                     | 10.129               | 10.128 | 41.708 | 1.356   | 1.356     | 175 М              |
|                       | Хлеб из муки<br>пшеницы        | 30                                      | 2.28                 | 0.84   | 15.42  | 78.6    | 0.6       |                    |
|                       | Чocolай                        | 60                                      | 1.3                  | 5.4    | 18.9   | 129     |           |                    |
|                       | Снежок                         | 180                                     | 5.8                  | 5      | 8      |         |           |                    |
| 03.10.2024 г          | <b>Обед</b>                    |   |                      |        |        |         |           |                    |
|                       | Суп луицкий                    | 250                                     | 2.593                | 2.414  | 18.788 | 107.6   | 14.95     | 102 М              |
|                       | Горбуша<br>запеченная          | 90                                      | 13.792               | 7.551  | 13.868 | 178.745 |           | 234 М              |
|                       | Хлеб из муки<br>пшеницы        | 30                                      | 2.28                 | 0.84   | 15.42  | 78.6    | 0.6       |                    |
|                       | Творог со<br>сметаной          | 120                                     | 15.5                 | 30.4   | 18.54  | 165.7   |           |                    |
| Какао с<br>молоком    | 200                            | 3.88                                    | 3.1                  | 10.198 | 85.51  | 0.6     | 382 М     |                    |
| 04.10.2024 г          | <b>Обед</b>                    |   |                      |        |        |         |           |                    |
|                       | Каша манная                    | 250                                     | 10.129               | 10.128 | 41.708 | 300.135 | 1.356     | 175 М              |
|                       | Хлеб                           | 30                                      | 2.28                 | 0.84   | 15.42  | 78.6    | 0.6       |                    |
|                       | Сок фруктовый                  | 200                                     | 1                    | 0.2    | 20.2   | 92      | 4         |                    |
| Фрукты<br>(Апельсины) | 120                            | 72                                      | 0.24                 | 9.72   | 51.6   |         |           |                    |



**Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ**

| Примечание       | Наименование блюда        | Выход блюда дети с 7 до 11 лет | Пищевые вещества (г) |        |        | К/К     | Вит С, мг | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------|-------------|
|                  |                           |                                | Б                    | Ж      | У      |         |           |             |
|                  | 2                         | 3                              | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8         | 9           |
| 07.10.24 г       | <b>Обед</b>               |                                |                      |        |        |         |           |             |
|                  | Суп гороховый             | 220                            | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57     | 102 М       |
|                  | Рис отварной              | 100                            | 4,466                | 5,705  | 46,711 | 256,053 |           | 305 М       |
|                  | Тефтели из говядины       | 70                             | 11,91                | 17,316 | 9,503  | 241,602 | 0,2       | 271 М       |
|                  | Хлеб                      | 30                             | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |             |
|                  | Фрукты(Яблоко)            | 130                            | 0,5                  | 0,5    | 16     | 33      | 15        |             |
|                  | Кисель                    | 180                            | 0,456                | 0,152  | 20,106 | 89,09   | 80        | 473 К       |
| 08.10            | <b>ОБЕД</b>               |                                |                      |        |        |         |           |             |
|                  | Суп крестьянский          | 220                            | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57     | 102 М       |
|                  | Гречка отварная           | 100                            | 4,466                | 5,705  | 46,711 | 256,053 |           | 305 М       |
|                  | Гуляши из говядины        | 90                             | 14,504               | 14,883 | 3,738  | 207,23  | 4,6       | 266 М       |
|                  | Хлеб                      | 30                             | 1,65                 | 0,3    | 8,35   | 43,5    |           |             |
|                  | Яйцо варенное             | 1 шт                           | 5,1                  | 4,6    | 0,3    | 63      |           | 209         |
|                  | Вафли                     | 40                             | 5,5                  | 25     | 62     | 490     |           |             |
|                  | молоко питьевое           | 200                            | 5,8                  | 5      | 8      | 106     | 1,4       |             |
| 09.10.2024 г     | <b>ОБЕД</b>               |                                |                      |        |        |         |           |             |
|                  | Суп домашний              | 200                            | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57     | 102 М       |
|                  | Витус                     | 150                            | 4,645                | 5,324  | 20,03  | 149,703 | 98,5      | 321 М       |
|                  | Хлеб из муки пшеницы      | 30                             | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |             |
|                  | Фрукты (Мандаринки)       | 100                            | 0,8                  | 0,2    | 7,5    | 38      | 38        |             |
|                  | Пряник                    | 60                             | 5                    | 7      | 69     | 360     |           |             |
| Компот из изюмом | 200                       | 0,23                           | 0,046                | 12,625 | 48,64  | 46      | 342 М     |             |
| 10.10.24 г       | <b>Обед</b>               |                                |                      |        |        |         |           |             |
|                  | Суп рыбный                | 235                            | 7,071                | 4,053  | 13,674 | 119,62  | 11,825    | 101 М       |
|                  | Шлов из говядины          | 150                            | 21,09                | 21,626 | 32,852 | 410,67  | 4,25      | 265 М       |
|                  | Хлеб из муки пшеницы      | 30                             | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |             |
|                  | Шоко. Конфеты "Невидимка" | 50                             | 7,5                  | 31     | 56     | 530     |           |             |
|                  | Печенье со вкусом лимона  | 35                             | 7                    | 11     | 64     | 380     |           |             |
| Сок натуральный  | 200                       | 1                              | 0,2                  | 20,2   | 92     | 4       |           |             |

|              |                             | ОБЕД |        |        |        |         |       |       |
|--------------|-----------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|
| 11.10.2024 г | Борщ со сметаной            | 200  | 2,034  | 6,665  | 11,158 | 113,6   | 19,89 | 82 М  |
|              | Макаронные изделия отварная | 100  | 6,758  | 5,143  | 43,083 | 245,834 |       | 309 М |
|              | Котлета из говядины         | 70   | 11,91  | 17,316 | 9,503  | 241,602 | 0,2   | 271 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы        | 30   | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6   |       |
|              | Фрукты (Апельсины)          | 130  | 1,08   | 0,24   | 9,72   | 51,6    | 72    |       |
|              | Какао с молоком             | 200  | 3,88   | 3,1    | 10,198 | 85,51   | 0,6   | 382 М |
|              |                             | ОБЕД |        |        |        |         |       |       |
| 12.10.2024 г | Каша молочная рисовая       | 250  | 10,129 | 10,128 | 41,708 | 300,135 | 1,356 | 175 М |
|              | Хлеб                        | 30   | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6   |       |
|              | Масло порционное            | 10   | 0,08   | 7,25   | 0,13   | 66,09   |       | 14 М  |
|              | Салат фруктовый             | 60   | 0,856  | 0,136  | 13,986 | 61,85   | 4,9   | 65 М  |
|              | Конфеты жевательная         | 45   |        | 9      | 84     | 420     |       |       |
|              | Кисель                      | 200  | 0,68   | 0,28   | 14,65  | 76,75   | 200   | 388 М |

Утверждено  
директором школы  
Эрендей А.В.

### Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ

| Пример<br>пшши | Наименование<br>блюда   | Выход блюда<br>дети с 7 до 11<br>лет | Пищевые вещества (г) |        |        | К/К     | Вит С, мг | №<br>рецензуры |
|----------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------|----------------|
|                |                         |                                      | Б                    | Ж      | У      |         |           |                |
| 1              | 2                       | 3                                    | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8         | 9              |
| 14.10.2024 г   | <b>ОБЕД</b>             |                                      |                      |        |        |         |           |                |
|                | Шо со сметаной          | 200                                  | 2,415                | 7,869  | 10,801 | 125,04  | 35,044    | 88 М           |
|                | Гречка отварная         | 100                                  | 8,104                | 5,737  | 36,609 | 230,165 |           | 341 М          |
|                | Тефтели из<br>говядины  | 90                                   | 11,91                | 17,316 | 9,503  | 241,602 | 0,2       | 271 М          |
|                | Хлеб из муки<br>пшеницы | 30                                   | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |                |
|                | Яйцо варенное           | 1 шт                                 | 5,1                  | 4,6    | 0,3    | 63      |           | 209 М          |
|                | Вафли                   | 40                                   | 5,5                  | 25     | 62     | 490     |           |                |
|                | Сок натуральный         | 200                                  | 1                    | 0,2    | 20,2   | 92      | 4         |                |
| 15.10.2024 г   | <b>ОБЕД</b>             |                                      |                      |        |        |         |           |                |
|                | Суп гороховый           | 200                                  | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57     | 102 М          |
|                | Плов из говядины        | 150                                  | 21,09                | 21,626 | 32,852 | 410,67  | 4,25      | 265 М          |
|                | Хлеб из муки<br>пшеницы | 30                                   | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |                |
|                | Шоко. Конфеты           | 50                                   | 7,5                  | 31     | 56     | 530     |           |                |
|                | Мафинк                  | 70                                   | 27,99                | 30,35  | 82,93  | 883,89  | 18,73     |                |
|                | Какао с молоком         | 200                                  | 3,88                 | 3,1    | 10,198 | 85,51   | 0,6       | 382 М          |
| 16.10.2024 г   | <b>ОБЕД</b>             |                                      |                      |        |        |         |           |                |
|                | Суп домашний            | 200                                  | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57     | 102 М          |
|                | Жаркое                  | 150                                  | 3,911                | 5,641  | 26,476 | 172,814 | 30,962    | 312 М          |
|                | Хлеб из муки<br>пшеницы | 30                                   | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |                |
|                | Салат фруктовый         | 60                                   | 0,856                | 0,136  | 13,986 | 61,85   | 4,9       | 65 М           |
|                | Пряник                  | 60                                   | 5                    | 7      | 69     | 360     |           |                |
|                | Компот                  | 200                                  | 0,78                 | 0,06   | 15,13  | 65,35   | 0,8       | 349 М          |
| 17.10.2024 г   | <b>ОБЕД</b>             |                                      |                      |        |        |         |           |                |
|                | Суп рыбный              | 250                                  | 7,071                | 4,053  | 13,674 | 119,62  | 11,825    | 101 М          |
|                | Макарон<br>отварный     | 100                                  | 6,758                | 5,143  | 43,083 | 245,834 |           | 309 М          |
|                | Гуляш из<br>говядины    | 90                                   | 14,504               | 14,883 | 3,738  | 207,23  | 4,6       | 260 М          |
|                | Хлеб из муки<br>пшеницы | 30                                   | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6       |                |
|                | Печенье                 | 30                                   | 7                    | 11     | 64     | 380     |           |                |
|                | Кисель                  | 200                                  | 0,456                | 0,152  | 20,106 | 89,09   | 80        | 473 К          |

|              |                              |     |        |        |        |         |        |       |
|--------------|------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 18.10.2024 г | <b>ОБЕД</b>                  |     |        |        |        |         |        |       |
|              | Суп крестьянский             | 240 | 7,34   | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57  | 102 М |
|              | Винегр                       | 150 | 4,645  | 5,324  | 20,03  | 149,703 | 98,5   | 321 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы         | 30  | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6    |       |
|              | Булочка                      | 40  | 4,494  | 2,251  | 29,559 | 156,428 | 0,096  | 434 М |
|              | Конфеты жевательные          | 45  |        | 9      | 84     | 420     |        |       |
|              | Компот из взюмом             | 200 | 0,23   | 0,046  | 12,625 | 48,64   | 46     | 342 М |
| 19.10.2024 г | <b>ОБЕД</b>                  |     |        |        |        |         |        |       |
|              | Каши молочная "Дружба"       | 250 | 10,129 | 10,128 | 41,708 | 300,135 | 1,356  | 175 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы         | 30  | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6    |       |
|              | Сыр порционный               | 20  | 4,1    | 4,7    | 0,5    | 60,7    | 0,16   | 15 М  |
|              | Масло порционное             | 10  | 0,08   | 7,25   | 0,13   | 66,09   |        | 14 М  |
|              | Вафли                        | 40  | 5,5    | 25     | 62     | 490     |        |       |
|              | Какао с молоком              | 200 | 3,88   | 3,1    | 10,198 | 85,51   | 0,6    | 382 М |
| 21.10.2024 г | <b>ОБЕД</b>                  |     |        |        |        |         |        |       |
|              | Суп гороховый                | 250 | 7,34   | 5,263  | 17,352 | 146,48  | 10,57  | 102 М |
|              | Плов из говядины             | 150 | 21,09  | 21,626 | 32,852 | 410,67  | 4,25   | 265 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы         | 30  | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6    |       |
|              | Печенье со вк. лимона        | 35  | 7      | 11     | 64     | 380     |        |       |
|              | Кисель                       | 200 | 0,456  | 0,152  | 20,106 | 89,09   | 80     | 473 М |
| 22.10.2024 г | <b>ОБЕД</b>                  |     |        |        |        |         |        |       |
|              | Суп тушинский                | 250 | 2,593  | 2,414  | 18,788 | 107,6   | 14,95  | 102 М |
|              | Жаркое                       | 150 | 3,911  | 5,641  | 26,476 | 172,814 | 30,962 | 312 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы         | 30  | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6    |       |
|              | Конфеты жевательные          | 45  |        | 9      | 84     | 420     |        |       |
|              | Компот из курагой            | 200 | 0,78   | 0,06   | 15,13  | 65,35   | 0,8    | 349 М |
| 23.10.2024 г | <b>ОБЕД</b>                  |     |        |        |        |         |        |       |
|              | Щи со сметаной               | 200 | 2,415  | 7,869  | 10,801 | 125,04  | 35,044 | 88 М  |
|              | Макарон отварный             | 100 | 6,758  | 5,143  | 43,083 | 245,834 |        | 309 М |
|              | Гуляш из говядины            | 90  | 14,504 | 14,883 | 3,738  | 207,23  | 4,6    | 260 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы         | 30  | 2,28   | 0,84   | 15,42  | 78,6    | 0,6    |       |
|              | Яблоко                       | 100 | 0,5    | 0,5    | 16     | 33      | 15     |       |
|              | Печенье "Веселый петриченок" | 65  | 8      | 20     | 65     | 468     |        |       |
|              | Какао с молоком              | 180 | 3,88   | 3,1    | 10,198 | 85,51   | 0,6    | 382 М |

|              |                      |     |        |        |        |         |       |       |
|--------------|----------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|
| 24.10.2024 г | ОБЕД                 |     |        |        |        |         |       |       |
|              | Суп домашний         | 200 | 7.34   | 5.263  | 17,352 | 146.48  | 10.57 | 102 М |
|              | Бигус                | 150 | 4.645  | 5.324  | 20,03  | 149.703 | 8.5   | 321 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы | 30  | 2.28   | 0.84   | 15.42  | 78.6    | 0.6   |       |
|              | Фрукты (Мандарины)   | 100 | 0,8    | 0,2    | 7,5    | 38      | 38    |       |
|              | Пряник               | 40  | 5      | 5.5    | 71     | 350     |       |       |
|              | Компот из яблоком    | 180 | 0.23   | 0.046  | 12.625 | 48.64   | 46    | 342 М |
| 25.10.2024 г | ОБЕД                 |     |        |        |        |         |       |       |
|              | Суп гороховый        | 200 | 7.34   | 5.263  | 17,352 | 146.48  | 10.57 | 102 М |
|              | Гречка рассыпчатая   | 100 | 4.466  | 5.705  | 46,711 | 256.053 |       | 305 М |
|              | Котлета из говядины  | 70  | 11.91  | 17.316 | 9.503  | 241.602 | 0.2   | 271 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы | 30  | 2.28   | 0.84   | 15.42  | 78.6    | 0.6   |       |
|              | Фрукты (Бананы)      | 120 | 1.8    | 0.6    | 25.2   | 115.2   | 12    |       |
|              | Шок. Конфеты "Эли"   | 40  | 4      | 20     | 60     | 440     |       |       |
|              | Кисель               | 180 | 0.68   | 0.28   | 14.65  | 76.75   | 200   | 388 М |
| 26.10.2024 г | ОБЕД                 |     |        |        |        |         |       |       |
|              | Каша манная          | 250 | 10.129 | 10.128 | 41,708 | 300.135 | 1.356 | 175 М |
|              | Хлеб из муки пшеницы | 30  | 2.28   | 0.84   | 15,42  | 78.6    | 0.6   |       |
|              | Масло порционное     | 10  | 0.08   | 7.25   | 0.13   | 66.09   |       | 14 М  |
|              | Салат фруктовый      | 60  | 0.856  | 0.136  | 13,986 | 61,85   | 4,9   | 65 М  |
|              | Какао с молоком      | 200 | 3.88   | 3.1    | 10.198 | 85.51   | 0.6   | 382 М |