



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Ушарбайская средняя  
общеобразовательная школа"  
Мэдэгэй С.Б.  
« 20 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ушарбайская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню

2020-2021 учебный год

1 неделя  
1 День

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калл		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеница молочная	200	200	3,4	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197	0
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0
Хлеб	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Яблоки	1шт		0,4		0,4		9,8		47		10
<b>Обед</b>											
Суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	4,65
Плов из курицы	150	180	17,65	22,06	14,58	18,23	4,7	5,88	221	276,25	0,03
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	4,65
Салат витаминный	60		0,85		3,05		5,41		52,44		19,47
Хлеб пшеничный	60	80	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>915</b>	<b>955</b>	<b>31,87</b>	<b>37,25</b>	<b>32,27</b>	<b>33,64</b>	<b>124,71</b>	<b>121,58</b>	<b>856,52</b>	<b>875,28</b>	<b>40,48</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Уч.шарбайская средняя общеобразовательная школа"  
 Мэлдээй С.Б.  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

4

День 2-й

Директор МАОУ "Ушарбайская средняя общеобразовательная школа" Мэдэгэй С.Б.

« 20 г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калл		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
Завтрак	140	160	27,84	30,93	18	22,89	32,4	36	279,6	310,66	0,82
Пловот со сметаной											
Сыр	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8	0,14
Хлеб	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Чай с молоком	200	200	4,67	10,8	4,83	11	21,25	53,5	46,67	56	0,54
Обед											
Суп борщ	200	250	2,15	3,19	3,2	4,6	19,14	21,47	119,64	121,31	32
Картофельное пюре	150	180	17,51	21,15	13,3	25,01	29,46	30,1	342	351,6	1,54
Рыба припущенная	80	100	6,83	7,8	13,81	14,35	24,8	28,3	99,75	114	0,68
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	1,08
Зеленый горошек с луком	100		2,98		5,19		6,25		83,6		11
Хлеб	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>1185</b>	<b>70,28</b>	<b>83,33</b>	<b>68,82</b>	<b>89,81</b>	<b>193,97</b>	<b>230,04</b>	<b>1331,34</b>	<b>1331,85</b>	<b>49,48</b>

День 3-й

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Ушарбайская средняя  
 общеобразовательная школа"  
 Мэдэлэй С.Б.  
 «    »    »    20    г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная	200	200	8,8	8,8	5,84	5,84	47,02	47,02	284,94	284,94	0
Какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	1,3
Печенье (пряник, вафля, сухарь)	7	20	2	2,5	6	7,1	15,2	18,3	123,3	148	0
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Обед</b>											
Суп рисовый с картофелем	200	250	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,6	90,75	8,25
Макаронные изделия	150	180	49,58	49,58	1,18	1,18	33,12	33,12	145,03	145,03	3,46
Бефстроганов	80	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	1,54
Сок натуральный	200	200									
Салат из помидоров с луком	60		0,68		3,71		2,83		47,46		12,25
<b>Итого за день</b>	<b>1142</b>	<b>1195</b>	<b>88,27</b>	<b>92,57</b>	<b>45,61</b>	<b>45,18</b>	<b>158,06</b>	<b>162,23</b>	<b>1111,12</b>	<b>1141,31</b>	<b>27,64</b>

День 4-й

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Ушарбайская средняя общеобразовательная школа"  
 Мэдэгэй С.Б.  
 « 20 » г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
Завтрак											
Каша ячневая	200	200	6,38	6,38	5,68	5,68	41,1	41,1	249,36	249,36	0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Банан	1 шт										
Обед											
Суп с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	8,25
Жаркое по-домашнему	180	180	27,53	27,53	7,47	7,47	21,95	21,95	265	265	8,97
Салат из кукурузы	60		1,73		3,71		4,82		59,58		9,3
Компот из свежих яблок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	20
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>1115</b>	<b>1105</b>	<b>43,57</b>	<b>42,38</b>	<b>25,99</b>	<b>22,85</b>	<b>151,09</b>	<b>149,7</b>	<b>991,02</b>	<b>952,39</b>	<b>48,2</b>

День 5-й



« 0 » 20 г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная	150	200	3,4	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197	0
Чай с лимоном	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	16,4	16,4	86	86	0
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб	30	30	2,16	2,16	7,35	7,25	2,18	2,18	60,64	60,64	0,15
Чоко-Пай	1шт										
<b>Обед</b>											
Щи из свежей капусты	200	250	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75	18,46
Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,45	137,25	164,7	21,8
Бифструганов	80	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	1,54
Компот из кураги	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	22,3	22,3	110	110	0
Салат из моркови с яблоками	100		1,08		0,18		8,62		40,4		6,25
<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>1175</b>	<b>32,42</b>	<b>37,5</b>	<b>43,99</b>	<b>47,39</b>	<b>109,38</b>	<b>115,07</b>	<b>868,79</b>	<b>943,59</b>	<b>48,2</b>

2 неделя  
День 6-й

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "Ушарбайская средняя  
общеобразовательная школа"  
Мэдэргэй С.Б.  
« 20 » г.



Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный	200	250	6,05	7,56	5,6	7	18,25	22,81	147,6	184,5	1,14
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Обед</b>											
Суп овощной со сметаной	200	250	1,68	2,1	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	8,5
Рис припущенный	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	0
Тертая капуста	80	80	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223	223	1,13
Компот из свежих яблок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	20
Салат из соленых огурцов	60		0,52		3,07		1,57		35,88		3,33
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>1235</b>	<b>33,27</b>	<b>36,17</b>	<b>40,03</b>	<b>40,98</b>	<b>149,42</b>	<b>161,91</b>	<b>1068,58</b>	<b>1140,27</b>	<b>35,78</b>

8

День 7-й



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Ушарбайская средняя

общеобразовательная школа"

*М.М.М.М.* Мэдрэй С.Б.

«        »        20        г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калл		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
Завтрак											
Каша рисовая	180	200	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161	197	0
Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	2	2	22,4	22,4	116	116	0
масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Груша	1шт		0,4		0,3		10,3		47		5
Обед											
Суп рассольник	200	250	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	96,6	120,75	7,54
Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,45	137,25	164,7	21,8
Птица тушеная	80	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,7	5,88	221	276,25	0,03
Кисель	200	200	0,2	0,2	0	0	32,6	32,6	132	132	0
Салат витаминный	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	34,95
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>1145</b>	<b>1305</b>	<b>32,34</b>	<b>38,71</b>	<b>38,84</b>	<b>46,31</b>	<b>173,79</b>	<b>183,46</b>	<b>1173,67</b>	<b>1303,88</b>	<b>71</b>



День 8-й

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Ушарбайская средняя общеобразовательная школа"  
 М.М.М.М. Мэдэглэй С.Б.  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калл		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная	180	200	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161	197	0
Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	16,4	16,4	86	86	0
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Мини рулет	шт										
<b>Обед</b>											
Суп рыбный	200	250	6,89	8,61	6,72	8,4	11,47	14,34	133,8	167,25	9,11
Макаронные изделия	180	200	6,62	7,36	5,42	6,02	31,73	35,26	202,14	224,6	0
Котлета	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	0,15
Салат из свежих огурцов	60		0,46		3,65		1,43		40,38		9,5
Компот из чернослива	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	22,3	22,3	110	110	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>1225</b>	<b>35,11</b>	<b>40,99</b>	<b>36,85</b>	<b>37,9</b>	<b>160,77</b>	<b>176,89</b>	<b>1127,6</b>	<b>1224,88</b>	<b>20,44</b>

День 9-й

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Ушарбайская средняя общеобразовательная школа"  
 М.М.Медведев М.М.Медведев С.В.  
 « 20 » г.

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	0
Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	1,3
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Яблоко	1шт		0,4		0,4		9,8		47		10
<b>Обед</b>											
Борщ со сметаной	200	250	2,15	3,19	3,2	4,6	19,14	21,47	119,64	121,31	32
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43	230,45	276,53	0
1 Уляш	80	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	1,54
Салат из помидорв	60		0,68		3,71		2,83		47,46		20,42
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Кисель	200	200	0,2	0,2	0	0	32,6	32,6	132	132	0
<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>1215</b>	<b>43,58</b>	<b>50,65</b>	<b>45,45</b>	<b>45,91</b>	<b>192,2</b>	<b>197</b>	<b>1267,23</b>	<b>1292,32</b>	<b>66,94</b>

День 10-й

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "Ушарбайская средняя  
 общеобразовательная школа" *Шарбаева Мэдэгэй С.Б.*  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С
	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	с 6-10 лет	с 11-16 лет	
<b>Завтрак</b>											
Молочный суп	200	250	6,05	7,56	5,6	7	18,25	22,81	147,6	184,5	1,14
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0
Масло сливочное	15	15	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5	0
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
<b>Обед</b>											
Суп рисовый с картофелем	200	250	7,18	6,18	2,94	3,3	11,76	14,65	102,26	113	8,33
Суп рисовый с картофелем	180	200	6,62	7,36	5,42	6,02	31,73	35,26	202,14	224,6	0
Макаронные изделия	80	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,7	5,88	221	276,25	0,03
Птица тушенная	100	100	1,08	1,08	0,18	0,18	8,62	8,62	40,4	40,4	6,25
Салат из моркови с яблоками	60		1,08		0,18		8,62		40,4		6,25
Компот из сухофруктов	30	30	2,39	2,39	0,98	0,98	17,93	17,93	86,89	86,89	0,84
Хлеб пшеничный	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0
<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>1375</b>	<b>44,64</b>	<b>49,22</b>	<b>34,96</b>	<b>40,79</b>	<b>147,09</b>	<b>155,13</b>	<b>1039,58</b>	<b>1138,03</b>	<b>23,68</b>

16