

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета

МАОУ «Ушарбайская СОШ»

*Чер Чершинова В.У.*

*«11» октября 2021 г.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Ушарбайская средняя  
общеобразовательная школа"

*Мэдэгэй С.Б.*

*«11» октября 2021 г.*



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ушарбайская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню

для возрастной категории

от 7 до 12 лет.

## 1 неделя

## 1 день

## возрастная категория от 7 лет до 12 лет

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6/79	<b>Завтрак</b> каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02		1,62	216	0,04	3,24	
1009	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4	
1	чай 1 сахар 15 бублик с маслом хлеб 30 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6	
	<b>итого за Завтрак</b>		19,12	73,58		551,55	0,19	8,33	14	2,23	95,4	297,91	60,45	4,19	
196	<b>обед</b> щи из свежей капусты капуста б/к 60 морковь 8 лук репч. 10 томат поре 2 масло слив 2,5	250	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21		0,055	264	285	24,5	0,75	
312	мясо 30 картофельное пюре картофель 114 молоко 15,8 масло слив.3,5 соль 1	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		36,98	103,91	33,3	1,21	
254	рыба припущенная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21		42,7	146,8	24	0,59	
49	салат витаминный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	16,57	9,1	0,31	
959	какао с молоком хлеб пшеничный	200 30	3,52 1,98	3,72 0,36	25,49 10,26	145,2 49,62	0,04 0,06	1,3 <sup>*</sup>	0,01 1,8		122 10,5	90 47,4	14 14,1	0,56 1,17	
	<b>Итого за обед</b>							72,24	67,59	2,965	609,62	1230,59	189,49	13,02	
	<b>Итого за день</b>		40,36	53,56	260,01	1756,45	0,71								

## 2 день

## возрастная категория от 7 лет до 12 лет

Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
каши рисовая	200	4,8	7	48	278	0,04			0,02	120	302	32	0,08
крупа рисовая 30													
молоко 150													
сахар 10													
масло слив 15													
кофеинный напиток из шкории с молоком	180	3,13	2,7	12,17	86,25	0,02	0,65	10,8		129,6	97,2	15,12	0,13
булгурод с маслом	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
смет 30													
масло слив 10													
молоко	1шт												
<b>обед</b>													
суп домашний	250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	223,5	15	0,8
ленина 50													
лук репч. 10													
чесно 35													
капустя тушённая с мясом	250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2		0,24	167,5	270	68,5	4
мясо гов. 30													
капустя 200													
морковь 5													
лук репч. 10													
масл.масло 8													
помидот из с/х	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
булгурфаста 30													
сахар 20													
салат из капусты с огурцами	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	19,57	9,1	0,31
хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>													
<b>Итого за день</b>		46,01	43,46	210,89	1421,81	0,85	64,82	12,76	1,03	520,02	1008,67	179,82	7,17









5. день возрастная категория от 7 до 12 лет

Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
каша пшеничная	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22			0,02	134	176	24	0,4		
крупа пшеница 40															
молоко 1,50															
сахар 10															
масло слив. 1,5															
чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4		
чай 1															
сахар 1,5															
булгурород с маслом	30,окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6		
хлеб 50															
масло слив 10															
макаринны	1шт														
<b>обед</b>															
борщ	250	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4		
капуста б/к 20															
свекла 40															
картофель 20															
морковь 10															
мясо гов. 35															
лук репч. 10															
масло сливч. 2,5															
отварные рожки	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8		0,02	18	54	10	1,4		
макаронны 150															
масло слив.															
котлета	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,23	42,67		65,47	119,46	20,27			
котлетная масса 47															
хлеб 10,7															
молоко 1,3,3															
компот из с/х	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08		
сухофрукты 30															
сахар 20															
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6		
<b>Итого за обед</b>															
<b>Итого за день</b>		37,66	49,87	239,81	1430,66	0,77	7,83	43,13	0,11	280,37	477,46	100,17	5,69		





7 день возрастная категория от 7 до 12 лет

Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
манная каша	200	4,4	5,8	31	196	0,04			0,02	124	36	10	0,42	
крупа манная 30														
молоко 150														
масло слив. 15														
сахар 15	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4	
чай 1														
сироп с сахаром														
сироп 15	30.окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6	
булгурод с маслом														
хлеб 50														
масло слив 10														
сырок	шт													
<b>обед</b>														
суп домашний	250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	223,5	15	0,8	
лапша 50														
лук репч. 10														
мясо 35														
картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		36,98	103,91	33,3	1,21	
картофель 114														
молоко 15,8														
масло слив.3,5														
соль 1														
суши	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5	
гов.гов. 80														
раст.масло 5														
лук репч. 10														
морковь 15														
кисель из свежих плодов	200			26,8	106		7,8			12	6	2	0,2	
салат из помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,4	56	0,04	12,9	0,03	0,06	39	38	16	0,7	
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	
<b>Итого за обед</b>							43							
<b>Итого за день</b>		48,92	45,61	148,88	1287,2	0,85	30,79		0,33	293,98	743,41	127,2	5,83	











Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью 4 листов  
Директор МАОУ «Ушарбайская средняя  
общеобразовательная школа»  
*С.Б. Мэдэгэй* /С.Б. Мэдэгэй/

