

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Понедельник				Понедельник												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			У	Ж	В		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	

Обед																			
Итого за Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,70	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	5,30	5,96	14,30	132,18	0,08	0,07	10,36	175,72		14,35	79,90	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,05
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (баранина)	100	16,09	9,63	2,52	161,58	0,08	0,14	1,60	126,00		13,41	159,07	23,98	311,52	1,97	0,25	2,76	0,10
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,80	0,13	40,80	101,10	35,11	825,65	1,31	0,66	8,80	0,05
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/10	200	0,24	0,13	14,14	60,07	0,01	0,01	5,00	4,21		10,64	7,93	6,75	110,32	0,63	0,09	0,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01
		800	31,48	27,48	101,34	783,10	0,48	0,41	54,81	402,50	0,13	111,40	448,71	115,98	1818,10	7,30	12,08	21,49	0,23

Вторник																			
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вторник																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			У	Ж	В		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se		

Школа МБОУ СОШ с.Кундулугт Каа-Хемского района, пятидневное меню учащихся классов за 2025-2026 учебный год

приказ № 08 от 2025 № 6

Директор МБОУ СОШ с. Кундулугт Каа-Хемского района

Лаалай

Обед																				
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F	
94/К/ССЖ	Салат Мозаика	60	2,22	6,09	7,66	94,66	0,07	0,08	8,80	425,85	0,18	15,64	51,87	18,33	257,94	0,72	2,67	4,41	0,03	
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02	
311/К/ССЖ	Гуляш из мяса птицы (индейка)	100	17,40	9,47	2,67	170,99	0,05	0,15	1,90	12,75	0,15	13,21	151,77	23,04	213,72	0,80	17,23	0,51		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	0,22	0,10		12,80	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,60			24,30	21,90	15,75	0,30	0,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,18</b>	<b>23,35</b>	<b>103,60</b>	<b>765,29</b>	<b>0,49</b>	<b>0,43</b>	<b>26,09</b>	<b>629,58</b>	<b>0,37</b>	<b>116,00</b>	<b>490,16</b>	<b>192,22</b>	<b>1040,53</b>	<b>8,10</b>	<b>27,80</b>	<b>14,68</b>	<b>0,07</b>	

Неделя 1																				
Обед																				
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F	
32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,11	2,28	40,75	0,02	0,03	19,40	41,70		24,70	22,24	11,57	162,73	0,45	0,20	1,74	0,01	
222/В/ССЖ	Лапша тувинская	200	7,75	5,33	10,46	120,87	0,06	0,07	0,80	7,80	0,07	11,68	77,96	11,08	135,38	0,99	1,80	1,83	0,04	
268/И	Котлета из мяса и печени	100	15,54	11,45	11,20	210,32	0,12	0,50	7,00	1427,23	0,21	40,88	196,14	22,45	296,86	2,99	8,04	7,96	0,08	
174/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01	

Итого за Обед	780	33,62	27,36	99,29	766,71	0,44	0,77	53,93	2643,73	0,32	184,63	498,36	115,34	1573,32	10,32	15,02	25,89	0,21
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	---------	------	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	------

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг																			
Неделя 1																			

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,80	241,28		15,30	34,24	16,13	254,40	0,65	0,24	3,52	0,02
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбноными фрикадельками, 180/40	220	8,38	2,91	13,49	114,21	0,14	0,11	16,70	154,33	0,12	32,41	154,59	43,92	623,12	1,21	7,30	64,84	0,31
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	16,86	10,91	0,81	173,65	0,08	0,19	0,60	57,35	0,10	106,54	192,40	22,08	210,13	0,74	17,88	2,80	0,01
415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	0,06	0,04	4,00	429,50	0,08	18,42	87,85	31,30	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	12,10	50,30	0,01	0,01	3,00	3,40		7,70	6,00	5,20	51,50	0,13	0,02	0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01
Итого за Обед		800	34,44	24,29	101,30	769,49	0,41	0,41	33,10	885,86	0,30	195,57	536,98	132,83	1361,30	5,08	35,55	76,73	0,39

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																			
Неделя 1																			
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	

102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,34	6,12	15,42	150,30	0,21	0,09	9,85	175,92		27,92	101,82	31,15	413,01	1,93	4,75	3,86	0,05
223М/ССЖ	Запеканка из творога	100	18,27	9,75	16,62	231,42	0,08	0,33	0,46	66,76	0,05	168,13	4,16	24,40	178,80	0,70	33,42		0,03
473К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/10	200	0,46	0,15	19,54	85,10	0,02	0,03	80,18	65,84		11,50	11,68	4,72	70,70	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>32,05</b>	<b>19,76</b>	<b>87,75</b>	<b>666,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,49</b>	<b>94,75</b>	<b>313,32</b>	<b>0,05</b>	<b>227,68</b>	<b>205,23</b>	<b>82,52</b>	<b>835,87</b>	<b>5,08</b>	<b>42,41</b>	<b>8,35</b>	<b>0,11</b>

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А(жк)	Д(жк)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	І	F									
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
<b>Понедельник</b>																													
<b>Неделя 2</b>																													

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А(жк)	Д(жк)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	І	F									
42М/ССЖ	Салат картофельный с соевыми орешками и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	0,03	7,80	6,57		9,87	28,43	11,22	199,64	0,45	0,27	2,03	0,01										
82М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02										
250М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	0,11	0,19	2,93	24,25	0,01	33,29	172,00	25,44	324,00	2,46	20,19	8,19	0,06										
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	0,22	0,10		12,80	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01										
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	0,01	4,00	2,00		6,70	4,40	3,60	111,50	0,91	0,12	0,80											
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01										
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>31,18</b>	<b>24,18</b>	<b>105,17</b>	<b>766,16</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>29,52</b>	<b>223,80</b>	<b>0,05</b>	<b>114,71</b>	<b>475,95</b>	<b>176,76</b>	<b>1213,01</b>	<b>10,00</b>	<b>29,08</b>	<b>21,10</b>	<b>0,12</b>										

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							

**Вторник**

**Неделя 2**

**Обед**

23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,90	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 180/40	220	10,65	10,02	13,17	185,62	0,13	0,14	16,10	152,93	0,07	19,86	144,67	31,60	599,48	2,13	1,23	8,23	0,06
289/М/ССЖ	Рагу из птицы	240	23,27	9,72	26,73	293,68	0,29	0,33	31,15	717,05		37,76	294,10	70,76	1123,83	2,47	23,54	9,15	0,07
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,60			24,30	21,90	15,75	0,30	0,51			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>41,00</b>	<b>23,77</b>	<b>104,43</b>	<b>805,43</b>	<b>0,57</b>	<b>0,54</b>	<b>60,75</b>	<b>933,82</b>	<b>0,07</b>	<b>112,03</b>	<b>557,66</b>	<b>147,14</b>	<b>1993,29</b>	<b>7,61</b>	<b>30,16</b>	<b>22,09</b>	<b>0,16</b>

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							

**Среда**

**Неделя 2**

**Обед**

67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	0,03	7,05	184,97		15,93	31,29	14,39	187,45	0,58	0,30	2,83	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	0,06	16,44	172,38	0,01	28,80	44,09	17,04	316,89	0,63	0,24	4,02	0,02
210/В/ССЖ	омлет натуральный	100	0,74	11,52	2,74	152,83	0,06	0,36	0,55	201,14	1,54	89,45	2,75	14,03	155,62	1,74	21,02		60,05

	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	240,00	2,80		2,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,01	
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>7,55</b>	<b>19,05</b>	<b>62,08</b>	<b>492,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>28,04</b>	<b>558,49</b>	<b>1,55</b>	<b>159,08</b>	<b>136,93</b>	<b>63,76</b>	<b>965,06</b>	<b>6,90</b>	<b>24,41</b>	<b>10,81</b>	<b>60,09</b>

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Четверг</b>																					
<b>Неделя 2</b>																					
<b>Обед</b>																					

20/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
96/М/ССЖ	Рассолник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	0,1	0,08	13,51	176,7		18,11	87,25	24,05	414,97	1,1	6,08	5,02	0,05
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,93	9,36	4,82	176,07	0,13	0,14	0,60	51,51	0,28	92,22	276,12	58,93	450,88	0,96	16,93	151,98	0,71
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,80	0,13	40,80	101,10	35,11	825,65	1,31	0,66	8,80	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	12,10	50,30	0,01	0,01	3,00	3,40		7,70	6,00	5,20	51,50	0,13	0,02	0,40	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,27</b>	<b>29,11</b>	<b>100,13</b>	<b>799,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>49,63</b>	<b>292,21</b>	<b>0,41</b>	<b>193,26</b>	<b>575,14</b>	<b>149,44</b>	<b>1941,16</b>	<b>5,86</b>	<b>29,03</b>	<b>171,39</b>	<b>0,83</b>

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Пятница</b>																										

Неделя 2																			
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6,00	75,51	0,04	0,04	6,70	331,60		12,94	32,18	14,58	170,36	0,40	0,20	2,03	0,02
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76	0,07	0,08	31,94	236,22	0,01	44,64	54,16	22,87	399,39	0,82	0,40	5,03	0,03
219,00	сырники	100	15,21	9,01	13,00	196,81	0,05	0,27	0,61	74,80	0,28	146,57	3,46	21,26	130,46	0,66	24,70		0,03
415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	0,06	0,04	4,00	429,50	0,08	18,42	87,85	31,30	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
473/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/10	200	0,46	0,15	19,54	85,10	0,02	0,03	80,18	65,84		11,50	11,68	4,72	70,70	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,27</b>	<b>23,38</b>	<b>110,73</b>	<b>766,85</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>123,43</b>	<b>1137,96</b>	<b>0,37</b>	<b>246,97</b>	<b>240,63</b>	<b>106,43</b>	<b>977,56</b>	<b>4,43</b>	<b>34,91</b>	<b>11,85</b>	<b>0,15</b>

Составил кладовщик Ондар М.С. Ондар