

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен

Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

The stamp is circular with text in Russian. The outer ring contains the school's name and location. The inner part contains the acronym 'МБОУ СОШ' and the location 'с. Хонделен'. Below the stamp, there is a signature and the date.
МБОУ СОШ с Хонделен
«Утверждаю»
В.с.е.е.и. /Кенден-оол В.Б./
«05 » февраля 2025г

Циклическое двенадцатидневное меню МБОУ СОШ с Хонделен



Циклическое 12дневное меню МБОУ СОШ с Хонделен

с 7 по 11 лет

№	Название блюд	Масса порций в граммах	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый день 1 смена							
1	Куриное филе в сырном соусе	90	16,86	10,91	0,81	173,65	322
2	Рис отварной	150	3,44	4,60	32,74	186,57	415
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,80	337
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Фрукты (банан)	100	1,1	0,3	23,0	89	-
	Итого за завтрак	580	24,7	16,16	86,49	586,37	
Первый день 2 смена							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,09	2,18	39,63	24
2	Суп лапша тувинская	200	7,75	5,33	10,46	120,87	222
3	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
4	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64	
5	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,10	50,30	342
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за обед	750	31,86	32,98	72,24	716,44	
Второй день 1 смена							
1	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	67
2	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	8,34	6,12	15,42	150,3	102
3	Птица запеченная с соусом сметанно-томатным	100	17,4	9,47	2,67	170,99	311
4	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	202
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,54	85,10	473
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за обед	750	35,82	23,97	98,24	762,13	

Вторник день 2 смена							
1	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	15
2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев « Геркулес»	150	5,69	6,38	26,61	187,04	97
3	Напиток кофейный на молоке	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Фрукты (банан)	100	1,1	0,3	23,0	89	-
6	Итого за завтрак	505	16,46	14,63	87,81	542,18	

Третий день 1 смена							
1	Масло сливочное	10	0,04	6,60	0,06	59,84	14
2	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376
4	Булочка сдобная с яблоками	60	3,52	5,84	22,88	158,47	421
5	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	-
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за завтрак	610	12,9	18,68	85,47	566,03	

Третий день 2 смена							
1	Салат из свеклы с яблоком	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
2	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	210	1,58	3,65	7,65	70,23	82
3	Котлета из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
4	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
5	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	-
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за обед	780	29,02	29,07	90,43	145,83	

Четвертый день 1 смена							
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	42
2	Суп картофельный рыбный	200	8,38	2,91	13,49	114,21	106
3	Тефтели из говядины	80	10,9	9,5	6,7	156,1	54-8м
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	171
5	Чай с молоком	200	1,65	1,62	12,4	71,25	378
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за завтрак	730	31,32	21,8	83,34	669,86	

Четвертый день 2 смена							
1	Масло сливочное	10	0,04	6,60	0,06	59,84	14
2	Запеканка рыбная	170	22,31	11,77	30,05	322,24	223
3	Чай с сахаром и лимоном	200					337
			0,26	0,03	10,26	43,80	
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	520	26,05	19,12	69,85	566,88	
Пятый день 1 смена							
1	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	15
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	4,21	4,98	25,09	162,24	175
3	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	505	15	13,93	69,66	469,3	
Пятый день 2 смена							
1	Салат из белокочанной капусты	60					32
			0,83	3,11	2,28	40,75	
2	Суп картофельный из макарон.изделиям и	200					54-7с
			12,6	10,8	90,6	510	
3	Плов	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м
4	Напиток из шиповника	200					54-13хн
			0,6	0,2	15,2	65,3	
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
6	Итого за обед	700	32,37	60,81	166,36	1058,35	
Шестой день 1 смена							
1	Омлет с сыром	100	0,08	1,35	229,92	22,98	211
1	Поджаривка нарезке (огурец)	30					71
			0,33	0,06	1,14	7,2	
2	Какао на молоке	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
4	конфеты	30					
	Апельсин	100					
	Итого за завтрак	500	3,34	1,02	30,36	216,49	
Седьмой день							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60					24
			0,59	3,09	2,18	39,63	
2	Суп крестьянский	200	5,30	5,96	14,30	132,18	101
3	Котлета из говядины	100	15,54	11,45	11,20	210,32	268
4	Картофельное пюре	150	23,82	179,64	128		
5	Чай сладкий	200	0,20	0,02	10,50	41,42	376
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-

	Итого за обед	750	48,49	194,52	185,86	517,55	
Седьмой день 2 смена							
1	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	15
2	Каша вязкая ячневая	150	4,5	4,98	25,03	162,24	175
3	Напиток кофейный на молоке	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379
4	Булочка с маком	50	4,61	4,83	29,29	178,97	445
5	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	-
6	Итого за завтрак	515	16,54	17,64	80,34	551,35	

Восьмой день 1 смена							
1	Масло сливочное	10	0,04	6,60	0,06	59,84	14
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	22,31	11,77	30,05	322,24	223
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	-
6	Итого за завтрак	520	26,45	18,92	67,55	557,88	

Восьмой день 2 смена							
1	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99,0	54-11з
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	2,18	3,77	9,87	82,76	88
3	Гуляш из мяса	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
4	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
5	Кисель из плодов	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за обед	780	28,82	35,69	94,75	817,96	

Девятый день 1 смена							
1	Салат из свеклы с яблоками	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,65	10,02	13,17	185,62	104
3	Рагу	240	23,27	9,72	26,73	293,68	289
4	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
6	Итого за обед	780	37,26	23,69	71,94	657,55	

Девятый день 2 смена							
1	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	15
2	каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
3	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382
4	Сдоба	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в

5	обыкновенная Фрукты (банан)	100	1,1	0,3	23,0	89	-
6	Итого за завтрак	575	18,65	16,63	98,99	612,46	
Десятый день 1 смена							
1	Омлет с картофелем	100	9,74	11,52	2,47	152,8	210
2	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
3	Чай сладкий	200	0,20	0,02	10,50	41,42	376
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Печенье	100	6	24	65	502	-
6	Фрукты (банан)	100	1,1	0,3	23,0	89	-
	Итого за завтрак	570	20,11	36,12	106,29	835,42	

Десятый день 2 смена							
1	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	67
2	Суп рассольник ленинградский	200	5,46	6,98	13,36	138,57	96
3	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	17,93	9,36	4,82	176,07	232
4	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
5	Компот из свежих плодов	200	0,24	0,13	14,14	60,07	342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
	Итого за обед	770	31,47	25,19	94,6	645,94	

Одиннадцатый день 1 смена							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6	75,51	39
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	2,18	3,77	9,87	82,76	88
3	Жаркое по- домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
4	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
5	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94	-
6	Итого за обед	730	25,95	28,15	57,12	586,67	
	Итого						

Одиннадцатый день 2 смена							
1	Масло сливочное	10	0,04	6,60	0,06	59,84	14
2	Пудинг из творога с соусом ягодным	170	19,89	10,76	27,87	292,78	222
3	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
5	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	-
6							
	Итого за завтрак	520	27,64	21,68	70,20	596,08	

Двенадцатый день 1 смена							
1	Масло сливочное	10	0,04	6,60	0,06	59,84	14
2	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377

4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-
4	Фрукты Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
	Итого за завтрак	510	4,13	1,4	39,36	208,59	

ПРОШУРОВАНО, ПРОШУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

СТРАНИЦ

24, 2025 года

Директор школы

В. В. Ветер

