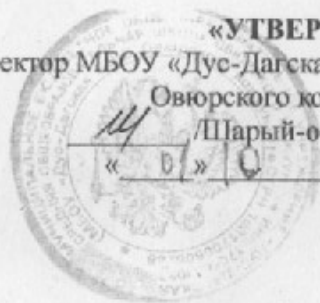


«УТВЕРЖДЕН»
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 Шарый-оол С.А./
 « 01 » 10 2024г



«СОГЛАСОВАН»
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 Курица /Кужугет А.А./
 « 01 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
 МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 2, 01. 10. 2024г

54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,64	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,017
102М (149К - бульон)	Суп картофельный с горохом с мясом курицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
282М	Оладьи из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	5,75	281,55	20,14	6,114
147М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,216
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	805	32,552	35,797	92,994	832,64	0,759	74,628	7023	10,333	209,834	610,656	125,029	13,557



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Ш Шарый-оол С.А./
« 02 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

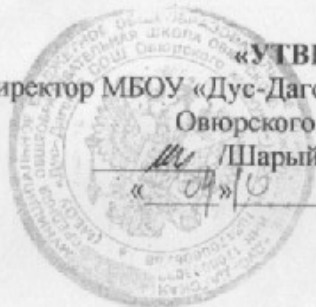
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Зухра Кужугет А.А./
« 02 » 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 3, 02.10.2024г

71М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
341К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128,091	4,31
342М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	790	27,594	28,297	73,679	670,005	0,492	26,89	30	5,094	10,188	457,64	190,171	9,648

«УТВЕРЖДЕН»
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 /Шарый-оол С.А./
 « 04 » / 10 / 2024г



«СОГЛАСОВАН»
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 /Кужугет А.А./
 « 04 » / 10 / 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
 МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 4, 04. 10. 2024г

45M	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,414
101M	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,939
320M	Морковь тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,713
349M	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	695	12,714	11,931	68,899	538,495	0,304	51,545	27,5	4,282	269,79	253,25	102,69	4,115



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Шарый-оол С.А./
« 09 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
« 09 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 5, 04. 10. 2024г

65М	Салат из моркови с яблоками	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,968
224М	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
151М	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	815	27,865	38,512	90,127	828,175	0,486	74,008	274,2	4,401	296,334	504,443	119,972	9,164



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Ш /Парый-оол С.А./

« 07 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет /Кужугет А.А./

« 07 » 10 2024г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 6, 07. 10. 2024г

54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,017
103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
243М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,012	0,429	15,03	28,08	9,95	1,017
312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,414
388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	805	23,262	21,056	93,42	698,599	0,514	263,51	210,22	5,024	117,356	246,321	103,115	6,341



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Ш Шарый-оол С.А./

« 08 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет /Кужугет А.А./

« 08 » 10 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 7. 08. 10. 2024г

37М	Винегрет с сельдью	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
265М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,213
382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	740	31,6756	43,66	74,123	826,15	0,279	21,29	23,12	10,956	269,32	521,93	142,36	5,318



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овиюрского кожууна»
Ш Шарый-оол С.А./
« 09 » / 10 2024г

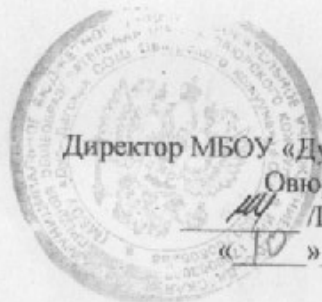
«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овиюрского кожууна»
А.А. Кужугет /Кужугет А.А./
« 09 » / 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овиюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 8, 09. 10. 2024г

24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,411
104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(200/25)	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,7	1,41
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,214
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,917
388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	785	30,125	25,357	96,313	803,256	0,358	231,07	215,65	4,86	145,045	374,21	76,54	5,311



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Шарый-оол С.А.
/Шарый-оол С.А./

« 10 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет А.А.
/Кужугет А.А./

« 10 » 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 9, 10. 10. 2024г

74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,917
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,649
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	775	26,414	35,124	92,364	823,054	0,236	44,234	35	8,258	178,024	348,235	77,235	5,648



«УТВЕРЖДЕН»
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Ш/ Шарый-оол С.А./
« 11 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
« 11 » 10 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 10, 11.10.2024г

67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
102М	Суп картофельный с пшеном , с мясом курицы	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,414
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	715	12,412	15,236	68,324	546,394	0,471	53,062	33,7	3,792	153,418	291,301	90,215	6,12



«УТВЕРЖДЕН»
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Шу Шарый-оол С.А./
« 14 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
« 14 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 1, 14. 10. 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
45 М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
145К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,170	0,714
203М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,168
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,669
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
341М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
	Итого за обед	820	17,937	15,797	107,744	653,43	0,303	100,5	54,45	4,64	274,704	289,084	80,623	3,111



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Шу Шарый-оол С.А./
« 15 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
« 15 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 2, 15.10.2024г

54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,64	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,017
102М (149К - бульон)	Суп картофельный с горохом с мясом курицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
282М	Оладьи из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	5,75	281,55	20,14	6,144
147М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,236
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	805	32,552	35,797	92,994	832,64	0,759	74,628	7023	10,333	209,834	610,656	125,029	13,557



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Шу Шарый-оол С.А.
« 16 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет А.А.
« 16 » 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 3, 16. 10. 2024г

71М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
341К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128,091	4,31
342М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	790	27,594	28,297	73,679	670,005	0,492	26,89	30	5,094	10,188	457,64	190,171	9,648



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Шу Шарый-оол С.А./
«*17*» *10* 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет /Кужугет А.А./
«*17*» *10* 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 4, 17. 10. 2024г

45M	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,414
101M	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
320M	Морковь тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,713
349M	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	695	12,714	11,931	68,899	538,495	0,304	51,545	27,5	4,282	269,79	253,25	102,69	4,145



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Шарый-оол С.А./
« 18 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
« 18 » 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 5, 18. 10. 2024г

65M	Салат из моркови с яблоками	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,842
88M	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,948
224M	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
151M	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,4
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	815	27,865	38,512	90,127	828,175	0,486	74,008	274,2	4,401	296,334	504,443	119,972	9,164



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Ш /Шарый-оол С.А./

« 21 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кузугет /Кузугет А.А./

« 21 » 10 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 6, 21.10.2024г

54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027
103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
243М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,012	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077
312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	805	23,262	21,056	93,42	698,599	0,514	263,51	210,22	5,024	117,356	246,321	103,115	6,341



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Шарый-оол С.А.

« 22 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет А.А.

« 22 » 10 2024г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 7. 22. 10. 2024г

37M	Винегрет с сельдью	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,649
82M	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
265M	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,213
382M	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,945
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	740	31,6756	43,66	74,123	826,15	0,279	21,29	23,12	10,956	269,32	521,93	142,36	5,318



«УТВЕРЖДЕН»
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Ш /Шарый-оол С.А./
« 23 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет /Кужугет А.А./
« 23 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 8, 23. 10. 2024г

24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,411
104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(200/25)	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,7	1,41
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,24
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,987
388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	785	30,125	25,357	96,313	803,256	0,358	231,07	215,65	4,86	145,045	374,21	76,54	5,311



«УТВЕРЖДЕН»
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Ш /Шарый-оол С.А./
« 23 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет /Кужугет А.А./
« 23 » 10 2024г.

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 8, 23. 10. 2024г

24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,411
104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(200/25)	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,7	1,41
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,987
388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	785	30,125	25,357	96,313	803,256	0,358	231,07	215,65	4,86	145,045	374,21	76,54	5,311


«УТВЕРЖДЕН»
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
Ш Шарый-оол С.А./
 « 24 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
Кужугет А.А./
 « 24 » 10 2024г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
 МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 9, 24. 10. 2024г

74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,968
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,649
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	775	26,414	35,124	92,364	823,054	0,236	44,234	35	8,258	178,024	348,235	77,235	5,648



«УТВЕРЖДЕН»
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Шы Шарый-оол С.А./
« 25 » / 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»
Кужугет /Кужугет А.А./
« 25 » / 10 2024г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 10, 25. 10. 2024г

67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
102М	Суп картофельный с пшеном , с мясом курицы	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	715	12,412	15,236	68,324	546,394	0,471	53,062	33,7	3,792	153,418	291,301	90,215	6,12

«УТВЕРЖДЕН»
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 Ш Шарый-оол С.А./
 « 28 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
 Кузугет А.А./
 « 28 » 10 2024г.

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
 МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 1, 28. 10. 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
45 М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,444
145К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,170	0,714
203М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,168
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,669
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
341М	Апельсины с сахаром	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
	Итого за обед	820	17,937	15,797	107,744	653,43	0,303	100,5	54,45	4,64	274,704	289,084	80,623	3,151

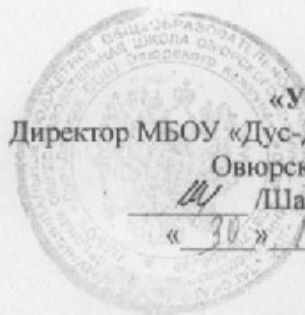
«УТВЕРЖДЕН»
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
Шы /Шарый-оол С.А./
 « 29 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
 Овюрского кожууна»
Кужугет /Кужугет А.А./
 « 29 » 10 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
 МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
 на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 2, 29. 10. 2024г

54М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,64	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,017
102М (149К - бульон)	Суп картофельный с горохом с мясом курицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
282М	Оладьи из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	5,75	281,55	20,14	6,114
147М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,216
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,1
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	805	32,552	35,797	92,994	832,64	0,759	74,628	7023	10,333	209,834	610,656	125,029	13,557



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Ш Шарый-оол С.А./

« 30 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Акулинич Кузугет А.А./

« 30 » 10 2024г

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)

День 3, 30.10.2024г

71М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
260М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
341К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128,091	4,31
342М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	790	27,594	28,297	73,679	670,005	0,492	26,89	30	5,094	10,188	457,64	190,171	9,688



«УТВЕРЖДЕН»

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Ш Шарый-оол С.А./
« 31 » 10 2024г

«СОГЛАСОВАН»

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овюрского кожууна»

Кужугет А.А./
« 31 » 10 2024г

**Десятидневное меню для обучающихся начальных классов
МБОУ «Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овюрского кожууна»
на осенне — зимний период (возраст 7-11 лет)**

День 4, 31.10.2024г

45М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
101М	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
320М	Морковь тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед	695	12,714	11,931	68,899	538,495	0,304	51,545	27,5	4,282	269,79	253,25	102,69	4,145