



**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
*Кужугет* /Кужугет А.А./  
 « 06 » 09 2024г.

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

№ 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
<b>День 6, 09 .09 .2024г</b>														
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	9,911
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	9,615
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>23,262</b>	<b>21,056</b>	<b>93,42</b>	<b>698,599</b>	<b>0,514</b>	<b>263,51</b>	<b>210,22</b>	<b>5,024</b>	<b>117,356</b>	<b>246,321</b>	<b>103,115</b>	<b>6,301</b>



**УТВЕРЖДЕН**  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Шарыйов С.А. /  
 «07» 09 2024 г.

**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Кукузет А.А. /  
 «07» 09 2024 г.

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

№ рецепт а	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
<b>День 7, 10. 09. 2024г</b>														
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	0,689
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	21,62 6	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>31,6756</b>	<b>43,66</b>	<b>74,123</b>	<b>826,15</b>	<b>0,279</b>	<b>21,29</b>	<b>23,12</b>	<b>10,956</b>	<b>269,32</b>	<b>521,93</b>	<b>142,36</b>	<b>5,318</b>



**УТВЕРЖДЕН**  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 /Шарий-оол С.А./  
 « 08 » 09 2024 г

**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 /Кужугет А.А. /  
 « 08 » 09 2024 г

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

№ 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
<b>День 8, 11. 09. 2024г</b>														
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	0,451
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	13,71 2	13,82 1	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	0,997
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>30,125</b>	<b>25,357</b>	<b>96,313</b>	<b>803,256</b>	<b>0,358</b>	<b>231,07</b>	<b>215,65</b>	<b>4,86</b>	<b>145,045</b>	<b>374,21</b>	<b>76,54</b>	<b>5,321</b>



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

**СОГЛАСОВАН**

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

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

№ 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
<b>День 9, 12. 09. 2024г</b>														
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	0,997
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	0,609
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>26,414</b>	<b>35,124</b>	<b>92,364</b>	<b>823,054</b>	<b>0,236</b>	<b>44,234</b>	<b>35</b>	<b>8,258</b>	<b>178,024</b>	<b>348,235</b>	<b>77,235</b>	<b>5,648</b>


**УТВЕРЖЕН**  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Шарий-оол С.А./  
 « 17 » 09 2024г

**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Кужугет А.А./  
 « 17 » 09 2024г.

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

№ 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
<b>День 1, 16. 09. 2024г</b>														
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	0,414
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	1,118
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	0,619
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>17,937</b>	<b>15,797</b>	<b>107,744</b>	<b>653,43</b>	<b>0,303</b>	<b>100,5</b>	<b>54,45</b>	<b>4,64</b>	<b>274,704</b>	<b>289,084</b>	<b>80,623</b>	<b>3,111</b>

**УТВЕРЖДЕН**  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Шарыпов С.А.  
 « 12 » 09 2024 г.



**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Кукушев Кужугет А.А. /  
 « 12 » 09 2024 г.

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

№ 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
<b>День 2, 17.09.2024г</b>														
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	1,027
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	6,184
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	1,226
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>32,552</b>	<b>35,797</b>	<b>92,994</b>	<b>832,64</b>	<b>0,759</b>	<b>74,628</b>	<b>7023</b>	<b>10,333</b>	<b>209,834</b>	<b>610,656</b>	<b>125,029</b>	<b>13,557</b>

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ



**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
*Кузугет А.А.* /Кузугет А.А. /  
 «13» 09 2024г.

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

№ 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
<b>День 3, 18.09.2024г</b>														
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						
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>27,594</b>	<b>28,297</b>	<b>73,679</b>	<b>670,005</b>	<b>0,492</b>	<b>26,89</b>	<b>30</b>	<b>5,094</b>	<b>10,188</b>	<b>457,64</b>	<b>190,171</b>	<b>9,688</b>


**УТВЕРЖДЕН**  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 /Шарып-оол С.А./  
 «14» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 /Кулжугет А.А./  
 «14» \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

№ 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
<b>День 4, 19. 09. 2024г</b>														
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>12,714</b>	<b>11,931</b>	<b>68,899</b>	<b>538,495</b>	<b>0,304</b>	<b>51,545</b>	<b>27,5</b>	<b>4,282</b>	<b>269,79</b>	<b>253,25</b>	<b>102,69</b>	<b>4,105</b>

УТВЕРЖДЕН  
 Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Шарын-оол С.А. /  
 «15» 09 2024г



СОГЛАСОВАН  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Овюрского кожууна»  
 Кужугет /Кужугет А.А./  
 «15» 09 2024г.

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

№ 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
<b>День 5, 20. 09. 2024г</b>														
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	0,908
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	2,8
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>27,865</b>	<b>38,512</b>	<b>90,127</b>	<b>828,175</b>	<b>0,486</b>	<b>74,008</b>	<b>274,2</b>	<b>4,401</b>	<b>296,334</b>	<b>504,443</b>	<b>119,972</b>	<b>9,164</b>

Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ



Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ

Овюрского кожууна»  
*Кукут А.А.* /Кукут А.А./  
 « 23 » 08 2024г.

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

№ 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
<b>День 6, 23. 09. 2024г</b>														
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>23,262</b>	<b>21,056</b>	<b>93,42</b>	<b>698,599</b>	<b>0,514</b>	<b>263,51</b>	<b>210,22</b>	<b>5,024</b>	<b>117,356</b>	<b>246,321</b>	<b>103,115</b>	<b>6,301</b>



**СОГЛАСОВАН**  
 Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
 Ойюрского кожууна»  
*Инициал /Кужугет А.А. /*  
 «24» 09 2024 г.

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

№ рецепт а	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
<b>День 7, 24. 09. 2024г</b>														
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	0,609
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	21,62 6	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
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	0,995
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>31,6756</b>	<b>43,66</b>	<b>74,123</b>	<b>826,15</b>	<b>0,279</b>	<b>21,29</b>	<b>23,12</b>	<b>10,956</b>	<b>269,32</b>	<b>521,93</b>	<b>142,36</b>	<b>5,318</b>



УТВЕРЖДЕН  
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
Овюрского кожууна»  
Шарипов С.А. /  
2024 г.

СОГЛАСОВАН  
Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
Овюрского кожууна»  
*Кужугет А.А.* /  
« 25 » 09 2024 г.

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

№ 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
<b>День 8, 25. 09. 2024г</b>														
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	0,451
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	13,71 2	13,82 1	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	0,997
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>30,125</b>	<b>25,357</b>	<b>96,313</b>	<b>803,256</b>	<b>0,358</b>	<b>231,07</b>	<b>215,65</b>	<b>4,86</b>	<b>145,045</b>	<b>374,21</b>	<b>76,54</b>	<b>5,321</b>





Директор

**УТВЕРЖДЕН**  
МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
Овюрского кожууна»  
Шарипов С.А.  
«30» 09 2024 г.

**СОГЛАСОВАН**

Медсестра МБОУ «Дус-Дагская СОШ  
Овюрского кожууна»  
Кудекуе / Кужугет А.А. /  
«30» 09 2024 г.

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

№ 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
<b>День 10, 27.09.2024г</b>														
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	2,8
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>12,412</b>	<b>15,236</b>	<b>68,324</b>	<b>546,394</b>	<b>0,471</b>	<b>53,062</b>	<b>33,7</b>	<b>3,792</b>	<b>153,418</b>	<b>291,301</b>	<b>90,215</b>	<b>6,12</b>