

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №18 города Кызыла



2025 г

Утверждаю
Индивидуальный Предприниматель



Куулар А.К.

2025 г

Примерное 10-дневное меню для учащихся
оказавшихся в трудной жизненной ситуации
в осенне-зимний период

Нед еля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Капа манная молочная	200	7	7	36	280	230	42
			доп-но	Фрукты	100	1	1	10	47	75	30
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	200	3	3	14	94	462	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		540	14	12	77	503		93
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	5	6	14	133	101	20
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	460	330	55
			напиток	Компот из яблок	200	1	1	14	60	342	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		540	24	27	68	735	1346	93
1	1	Итого за день:			1080	38	39	145	1238		186
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	250	19	10	27	292	222	60
			доп-но	Масло сливочное	10	1	6	1	85	14	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	41	376	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		542	24	18	55	500		93
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	210	2	4	8	70	82	22
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы с соусом	120	17	10	3	171	311	38

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	4	28	169	171	15
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	17	74	349	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	29	19	73	566		93
1	2	Итого за день:			1262	53	37	128	1066		186
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	6	7	27	187	173	46
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3	3	18	117	379	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Круассаны	45	1	9	1	165	79	24
			<i>итого</i>		535	13	20	63	551		93
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Лапша тувинская из баранины	250	12	9	16	320	222	50
			гарнир	Овощи запеченные	200	4	7	21	160	174	25
			напиток	Чай витаминный	210	1	1	19	85	473	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		700	20	18	73	647		93
1	3	Итого за день:			1235	33	38	136	1198		186
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	10	12	12	150	268	40
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	210	1	1	10	43	177	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Масло сливочное порционное	10	1	6	1	85	14	17
			<i>итого</i>		500	23	27	84	634		93
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	250	9	15	8	284	106	20
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	15	9	10	142	326	40
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		720	36	33	97	860		93

1	4	Итого за день:			1220	59	60	181	1494		186
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишелевый молочный	210	7	6	23	179	140	42
			доп-но	Сдоба	80	4	2	24	196	545	30
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	10	44	377	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		530	15	10	74	501		93
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8	6	15	150	102	23
			2 блюдо	Котлеты "Школьные" с соусом	90	15	11	11	210	268	40
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	33	24	93	745		93
1	5	Итого за день:			1240	48	34	167	1246		186
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7	9	27	299	229	41
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	75	45	15
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	47	338	34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		540	12	12	65	503		93
2	1	Обед									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2	4	10	183	88	24
			2 блюдо	Тефтели из говядины	90	10	10	8	166	349	40
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	29	169	171	15
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	41	376	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			<i>итого</i>		710	22	20	74	641		94
2	1	Итого за день:			1250	34	32	139	1144		187
2	2	Завтрак	доп-но	Сыр порционный	20	3	4	0	56	75	22
			гор.блюдо	Суп молочный с пшенной крупой	250	6	7	20	163	141	45

			<i>итого</i>		480	11	10	80	431		93
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Уха рыбацкая	200	9	15	8	284	106	22
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	152	307	38
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	35	206	202	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
				<i>итого</i>		710	32	34	96	802	
2	4	Итого за день:			1190	43	44	176	1233		186
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капа ячневая молочная	200	6	8	32	270	230	50
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	220	3	3	14	94	462	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3
			доп-но	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	267	20
				<i>итого</i>		500	17	17	64	509	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник	250	6	9	48	269	99	25
			2 блюдо	Бигус	210	21	18	5	300	329	50
			напиток	Чай витаминный	200	1	1	18	78	496	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1	1	15	62	482	3
				<i>итого</i>		700	29	29	86	709	
2	5	Итого за день:			1200	46	46	150	1218	0	186
Среднее значение за период:					1215,2	46,7	42,5	151,7	1239,7		186,111