

Школа

МБОУ СОШ с. Тоора-Хем Л.Б. Чадамба

Директор

Монгуш А.Д.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 02.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	8	10	38	275	54-6к
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Свежие фрукты	120	1	1	12	53	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого	Икра кабачковая	80	1	4	6	53	54-24з
		645	14	15	85	514	
Неделя 1 День 2 03.02.2026							
Обед	Суп гороховый	200	10	6	20	182	54-8с
	Пирожки с капустой	100	7	10	29	249	138
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
Итого	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
		555	26	23	133	694	
Неделя 1 День 3 04.02.2026							
Обед	Гречка по-купечески	200	12,5	4	66	350	160
	Салат с капустой	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Фрукты свежие	120	10	6	20	106	54-8с
Итого		645	29,6	18,1	136,3	757,3	
Неделя 1 День 4 05.02.2026							
Обед	Котлета рыбная	90	12	5	9	130	234
	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Вафли	25	1	7	26	129	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		570	22	17	114	662	
Неделя 1 День 5 06.02.2026							
Обед	Жаркое по-домашнему	200	20	19	17	318	54-9м
	Салат фруктовый	80	2	1	14	65	пром
	Сок фруктовый	200	2	1	14	65	пром
	Чокопай	30	1,2	4,9	21,4	133,4	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
		555	29,2	25,9	88,4	687,4	
Неделя 1 День 6 07.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	8	10	38	275	54-6к
	Пряники	30	19	4	10	170	пром
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		475	31	14	82	604	

Неделя 2 День 1 09.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	8	10	38	275	54-6к
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Свежие фрукты	120	1	1	12	53	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого	Икра кабачковая	80	1	4	6	53	54-24з
		645	14	15	85	514	
Неделя 2 День2 10.02.2026							
Обед	Рассольник	200	5	6	12	117	54-4с
	Булочки с повидлом	100	5	8	34	229	пром
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
Итого	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
		555	16	18	135	590	
Неделя 2 День3 11.02.2026							
Обед	Тефтели из говядины с	80	12	12	6	178	54-16м
	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Свежие фрукты	120	10	6	20	182	54-8с
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		655	35	26	108	810	
Неделя 2 День 4 12.02.2026							
Обед	Уха	200	5	4	12	116	54-12с
	Салат винегрет	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Печенье	25	2	2	11	68	пром
Итого		550	12,8	13,1	70,5	460,5	
Неделя 2 День 13.02.2026							
Обед	Жаркое по-домашнему	200	20	19	17	318	54-9м
	Салат свекольный	80	1	4	6	60,8	54-13з
	Сок натуральный	200	1	0	20	83	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого	Маффины	20	2,6	1,4	2,2	32,6	пром
		545	28,6	24,4	67,2	600,4	
Неделя 2 День6 14.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	4	6	28	186	189
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Вафли	25	1	7	26	129	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		470	9	13	88	474	

Неделя 3 День 1 16.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	4	6	28	186	189
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Свежие фрукты	120	1	1	12	53	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого	Икра кабачковая	80	1	4	6	53	54-24з
		645	10	11	75	425	
Неделя 3 День 2 17.02.2026							
Обед	Суп тувинский	200	7,75	5,33	10,46	120,87	222/В/ССЖ
	Боорзак	50	5	9,04	24,31	179,33	
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
Итого	Пирожное штучное	100	1,8	6	16	127	пром
		595	19,55	20,37	92,77	614,2	
Неделя 3 День 3 18.02.2026							
Обед	Выходной Шагаа						
Итого							
Неделя 3 День 4 19.02.2026							
Обед	Уха	200	5	4	12	116	54-12с
	Салат винегрет	80	1	3	6	55	67
	Компот с/ф	200	1	0	20	81	54-1хн
	Печенье	25	2	2	11	68	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		550	13	9	71	426	
Неделя 3 День 5 20.02.2026							
Обед	Капуста тушеная с	200	27,3	8,1		33,2	314,6
	Салат свекольный	80	1	4	6	60,8	54-13з
	Сок фруктовый	200	2	1	14	65	пром
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
Итого	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
		535	35,3	17,1	89	322	
Неделя 3 День 6 21.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	7,3	9,3	34	250	54-21к
	Вафли	25	1	7	26	129	пром
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		470	12,3	16,3	94	538	
Неделя 4 День 1 23.02.2026							
Завтрак	Выходной День защитника отечества						
Итого		0	0	0	0	0	

Неделя 4 День 2 24.02.2026							
Обед	Каша молочная	200	5	6	25	174	54-27к
	Творожная запеканка	150	19,21	10,58	22,19	265,08	223/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
Итого	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
		605	29,21	20,58	123,19	629,08	
Неделя 4 День 3 25.02.2026							
Обед	Плов с курицей	200	27,3	8,3	33,2	314,6	54-12м
	Салат с капустой	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
	Фрукты свежие	120	10	6	20	106	54-8с
Итого	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Неделя 4 День 4 26.02.2026							
Обед	Котлеты рыбные	90	12	5	9	130	234
	Макаронны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого	Вафли						
		545	21	10	88	533	
Неделя 4 День 5 27.02.2026							
Обед	Жаркое по-домашнему	200	20	19	17	318	54-9м
	Салат фруктовый	80	2	1	14	65	пром
	Сок натуральный	200	2	1	14	65	пром
	Чоко пай	30	1,2	4,9	21,4	133,4	пром
Итого	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
		555	29,2	25,9	88,4	687,4	
Неделя 4 День 6 28.02.2026							
Завтрак	Каша молочная	200	8	10	38	275	54-6к
	Пряники	30	19	4	10	170	пром
	Чай с молоком	200	1	1	13	63	
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого							
		475	32	15	83	614	