



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение СОШ №20 г.Кызылта

Согласовано :
 Директор МБОУ СОШ №20 г.Кызылта
 Понугалов Д.С.



Утверждаю :
 Общество с ограниченной ответственностью "Сибстандарт"
 Директор
 Ооржак А.О.

Комплексное меню на 10 дней
 для учащихся начальных классов с 1 по 4 классы и детей старше 12 лет
 на 2025 учебный год
 с 10 февраля по 21 февраля
 Понедельник первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150,00	43,00	4,21	4,98	25,03	162,2	
	Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	23,00	0,26	0,03	10,26	43,80	
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50	
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00	
	фрукт	338/м	фрукт	100,00	20,00	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого				530	93,00	9,95	6,20	84,55	439,54
	Обед	Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	40,00	8,34	6,12	15,42	150,30
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)		377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	23,00	0,26	0,03	10,26	43,80	
хлеб		пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50	
хлеб		пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00	
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом		311/К/ССЖ	Гуляш из мяса птицы	100	3,00	17,40	9,47	2,67	170,99	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий		171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	20,00	6,31	3,30	28,57	168,96	
Итого					730,00	93,00	37,39	19,71	96,38	720,55
Дополнительное меню для детей с ОВЗ										
	сладкое	пром	вафли	0,10	20,74	0,1	8,30	0,10	75,0	
Вторник первая неделя										
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	

Завтрак	Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	250/М	Бефстроганов из говядины	90	41,00	16,25	12,05	4,81	192,93
	Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	20,00	5,53	4,78	35,29	206,40
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	25,00	4,8	4,05	0,3	95,0
	Итого			520,00	93,00	31,64	21,67	79,81	680,83
Обед	Щи, борщи, супы овощные	88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	21,00	2,18	3,77	9,87	82,76
	Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	250/М	Бефстроганов из говядины	90	35,00	16,25	12,05	4,81	192,93
	Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	15,00	5,53	4,78	35,29	206,40
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	15,00	4,8	4,05	0,3	95,0
	Итого			730,00	93,00	33,82	25,44	89,68	763,59
Дополнительное меню для детей с ОВЗ									
	сладкое	пром.	шоколадная конфета	10	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00
Среда первая неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	38,00	5,69	6,38	26,61	187,04

Завтрак	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	23,00	0,59	0,05	17,59	73,95
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Мучное кулинарное изделие, в том числе промышленного производства	445/И	Булочка с кунжутом	50	25,00	4,67	4,87	28,22	175,25
	Итого			480,00	93,00	16,03	12,09	111,88	622,74
Обед	Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	222/В/ССЖ	Лапша тувинская	200	30,00	7,75	5,33	10,46	120,87
	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	15,00	0,59	0,05	17,59	73,95
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	256/М/ССЖ	Мясо тушеное (баранина)	90	26,00	16,09	9,63	2,52	161,58
	Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	415/И	Рис припущенный с овощами	150	15,00	3,44	4,60	32,74	186,57
	Итого			720,00	93,00	32,95	20,40	102,77	729,47
			Дополнительное меню для детей с ОВЗ						
	сладкое	пром.	пряник	60	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00
Четверг первая неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Супы картофельные с крупами, бобовыми.	106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	39,00	8,38	2,91	13,49	114,21

Завтрак	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	473/К/ССЖ	Напиток витаминный	200	22,00	0,46	0,15	19,54	85,10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	сладкое	пром.	кондитерское изделие	60	25,00	8,0	4,05	45,0	130,0
	Итого			540,00	93,00	21,92	7,90	117,49	515,81
Обед	Блюдо из рыбы, в том числе с соусом	234/М	Котлета рыбная с маслом сливочным	105	27,00	19,8	9,75	35,75	155,2
	Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	473/К/ССЖ	Напиток витаминный	200	22,00	0,46	0,15	19,54	85,10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Салат из свежих овощей	32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров	60	16,00	0,83	3,11	2,28	40,75
	соусы	333	соус красный основной	20	3,00	2,7	4,2	4,4	65,5
	Гарнир из картофеля и овощей	128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	18,00	3,42	7,80	23,82	179,64
	Итого			615,00	93,00	32,29	25,80	125,25	712,64
				Дополнительное меню для детей с ОВЗ					
	фрукт	пром.	фрукт	100	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00
					20,74	0,20	0,60	19,00	

пятница, первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Блюдо из творога, в том числе с соусом	223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/50	170	39,00	22,31	11,77	30,05	322,24
	Напиток горячий молочносодержащий	382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	23,00	3,87	3,80	15,09	111,46
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	Порционное блюдо (масло, сыр)	15/М	Сыр полутвердый	15	24,00	3,48	4,43		54,60
	Итого				465,00	93,00	34,74	20,79	84,60
Обед	I блюда	54-4с-2020	Рассольник домашний	250	20,00	4,9	12,25	33,15	262,55
	гор.напиток	54-7г-2020	какао с молоком	200	15,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	3,50	2,28	0,24	14,76	70,50
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,50	2,80	0,55	24,70	116,00
	гарнир	54-1т-2020	гречка отварная	200	18,00	32,3	21,6	30	243,3
	блюдо из мяса птицы	54-6м-2020	биточки из говядины	75	33,00	14,1	11,9	11,4	209,0
	Итого				805	93,00	60,98	50,84	126,41
			Дополнительное меню для детей с ОВЗ						
	фрукт	пром.	фрукт	100	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00

Понедельник вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	блюда из круп-каши	54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	43,00	7,1	10,7	46	308,6
	гор.напиток	54-3г-2020	чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	23,00	0,3	0	6,7	27,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	сладкое	пром.	шоколадные конфеты	40	20,00	3,5	8,7	9,8	69,0
	Итого				500	93,00	17,40	20,20	87,45
Обед	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	40,00	1,7	4,9	10,4	260,00
	гор.напиток	54-3г-2020	чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	23,00	0,3	0	6,7	27,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	соусы	54-3соус-2020	соус красный основной	100	3,00	3,2	2,7	9,1	73,6
	гарнир	54-2г-2020	макароны с овощами	150	20,00	4,5	6,9	28,1	192,0
Итого				760	93,00	16,20	15,30	79,25	674,70
дополнительное меню для детей с ОВ									
	сладкое	пром.	вафли	0,10	20,74	0,1	8,30	0,10	75,0

Вторник вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	блюда из круп-каши	54-14к-2020	Каша вязкая молочная ячневая с изюмом	210	40	10,6	46,5	292,1	316,4
	хол.напиток	54-5хн-2020	компот из кураги	200	20	1,8	0,0	28,5	121,4
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,0	0,3	10,0	49,5	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,0	0,5	15,0	72,0	72,0
	фрукт	пром.	фрукт	100	27,0	9	21,1	131,0	56,6
	Итого				570	93,00	22,20	92,55	573,10
Обед	1 блюдо	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	30,00	10,8	46,15	16,7	276,80
	хол.напиток	54-5хн-2020	компот из кураги	200	16,00	1,8	0,0	28,5	121,4
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,00	0,3	10,0	49,5	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,00	0,5	15,0	72,0	72,0
	гарнир	54-12г-2020	каша пшеничная рассыпчатая	150	18,00	6,6	6,9	37	236,8
	блюда из мяса	54-2м-2020	гуляш из говядины	80	23,00	13,8	11,2	3,3	169,4
Итого				740	93,00	33,8	89,2	207	925,9
дополнительное меню для детей с ОВ									
	сладкое	пром.	шоколадная конфета	10	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00
					20,74	0,20	0,60	19,00	77,00

Среда вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	блюда из круп-каши	54-18к-2020	Молочный суп с рисом	200	41,00	11,85	13,7	46,8	358,0
	хол.напиток	54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	20,00	0,5	0	27,0	110,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	мучное	пром.	пряник	40	25,00	16,1	9	21,1	56,6
	Итого				500	93,00	34,95	23,50	119,85
Обед	1 блюдо	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	30,00	8,7	3,4	16,5	131,00
	хол.напиток	54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	15,00	0,5	0	27,0	110,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	2 блюдо	54-9м-2020	жаркое по-домашнему	200	25,00	3,0	5,7	23,7	306,3
	Итого				770	77,83	21,81	12,18	132,9
дополнительное меню для детей с ОВ									
	фрукт	пром.	фрукт	100	20,74	0,6	0,3	12,4	110,6

Четверг вторая неделя									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	блюда из круп-каши	54-3к-2020	Каша манная молочная	200	45,00	10,5	0,6	2,5	183
	хол.напиток	54-14хн-2020	напиток из шиповника	200	25,00	0,6	0,3	12,4	110,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	сладкое	Пром.	повидло	100	16,00	0,1	0	17,8	71,0
	Итого			560	93,00	17,7	1,7	57,65	486,1
Обед	2 блюда	54-3р-2020	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);	50	27,00	19,8	9,75	35,75	155,2
	хол.напиток	54-14хн-2020	напиток из шиповника	200	18,00	0,6	0,3	12,4	110,6
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	20,00	0,8	2,7	4,6	130,0
	соусы	54-2соус-2020	соус белый основной	100	3,00	2,7	4,2	4,4	65,5
	гарнир	54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	150	18,00	4,4	5,9	33,6	205,2
	Итого			620	93,00	34,80	23,65	115,70	787,95
	дополнительное меню для детей с ОВ								
	фрукт	пром.	яблоко	100	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00
					20,74	0,20	0,60	19,00	77,00

Пятница вторая неделя									
Прием пищи	Раздел	рецепты	Блюдо	Выход, г (7-11 лет)	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	блюда из творога	пром.	Творог с сахаром	200	39,00	32,3	21,6	30	443,3
	гор.напиток	54-7г-2020	какао с молоком	200	23,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	холодные блюда	54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	24,00	3,5	4,5	0,0	54,5
	Итого			475	93,00	46,9	31,2	67,35	726,00
Обед	2 блюда	54-6к-2020	Котлета из курицы	90	30,00	3,2	8	32,4	210,0
	гор.напиток	54-7г-2020	какао с молоком	200	23,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	хлеб	пром.	Хлеб черный	25	3,50	1,7	0,3	10,0	49,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничн.белый	35	3,50	4,8	0,5	15,0	72,0
	соусы	54-3соус-2020	соус красный основной	100	3,00	3,2	2,7	9,1	73,6
	закуска	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	10,00	0,5	0	1,6	8,4
	гарнир	54-4г-2020	каша гречневая	150	20,00	8,2	6,5	42,8	262,8
	Итого			660	93,00	26,2	22,3	123,25	783
	дополнительное меню для детей с ОВ								
	фрукт	пром.	печенье	100	20,74	0,20	0,60	19,00	77,00