

Согласовано  
Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по РТ  
\_\_\_\_\_/Салчак Л.К.  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2025г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ с.Булун-Терек  
Кара-оол  
 Нанмай А.С.  
«01» сентября 2025г.



**Двенадцатидневное меню для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ СОШ с.Булун-Терек им.Кара-оол В.Х.  
Чаа-Хольского кожууна Республики Тыва  
на 2025-2026 учебный год (возраст 12-17 лет)**

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обед(понедельник)</b>															
Помидор в нарезке	70	54-3з	70	0,5	0,0	1,6	8,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Плов из отварной говядины	250	54- 11м	250	22,7	36,3	16,3	482,3	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компот из чернослива	200	54- 3хн	200	0,2	0,0	13,2	53,4	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>38,8</b>	<b>75,0</b>	<b>771,0</b>	<b>0,422</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>

Наименование Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(вторник)</b>																
Огурец в нарезке	70	54-2з	70	0,5	0,0	1,6	8,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96	
Борщ со сметаной	250	54-2с	250	22,7	36,3	16,3	482,3	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108	
Компот из изюма	200	54- бхн	200	0,2	0,0	13,2	53,4	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609	
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>38,8</b>	<b>75,0</b>	<b>771,0</b>	<b>0,422</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>	



Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(четверг)</b>																
Салат из свеклы отварной	70	54-13з	70	0,5	0,0	1,6	8,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	54- 10с	250	22,7	36,3	16,3	482,3	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108	
Компот из кураги	200	54- 5хн	200	0,2	0,0	13,2	53,4	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609	
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>38,8</b>	<b>75,0</b>	<b>771,0</b>	<b>0,422</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>	

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обед(пятница)</b>															
Салат из свежих помидоров и помидоров	70	54-5з	70	0,5	0,0	1,6	8,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Суп картофельный с горохом	250	54-8с	250	22,7	36,3	16,3	482,3	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компот из смородины с медом	200	54- 2хн	200	0,2	0,0	13,2	53,4	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>38,8</b>	<b>75,0</b>	<b>771,0</b>	<b>0,422</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>



Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обед(вторник)</b>															
Помидор в нарезке	70	54-3з	70	0,5	0,0	1,6	8,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Рассольник Ленинградский	250	54-3с	250	22,7	36,3	16,3	482,3	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компот из изюма	200	54- 6хн	200	0,2	0,0	13,2	53,4	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>38,8</b>	<b>75,0</b>	<b>771,0</b>	<b>0,422</b>	<b>11,678</b>	<b>153,3</b>	<b>3,581</b>	<b>443,999</b>	<b>579,464</b>	<b>104,178</b>	<b>4,359</b>

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед(среда)</b>																
Салат из моркови и яблок	70	54-11з	70	0,5	5,4	3,9	66,1	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647	
Картофельное пюре	170	54-11г	170	3,0	5,7	23,7	158,0	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65	
Гуляш с говядины	80	54-2м	80	13,8	11,2	3,3	169,6	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434	
Компот из смородины с медом	200,0	54-2хн	200	0,5	0,0	11,1	46,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99	
Хлеб в ассортименте	70	пром	70	4,6	0,6	22,9	115,7									
<b>Итого обед</b>	<b>590,0</b>		<b>590,0</b>	<b>24,3</b>	<b>27,9</b>	<b>76,6</b>	<b>654,4</b>	<b>0,29</b>	<b>9,341</b>	<b>254,89</b>	<b>1,135</b>	<b>617,42</b>	<b>683,03</b>	<b>94,21</b>	<b>5,5</b>	

Наименование блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (четверг)</b>																
Огурец в нарезке	70	54-2з	70	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862	
Капуста тушеная с мясом	250	54- 10м	250	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718	
Кисель из вишни	200	54- 11хн	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	14	180	0,2	
Хлеб	70	пром	70	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86	
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,905</b>	<b>42,992</b>	<b>75,247</b>	<b>824,675</b>	<b>0,499</b>	<b>73,408</b>	<b>274,2</b>	<b>4,701</b>	<b>255,234</b>	<b>521,443</b>	<b>133,472</b>	<b>10,154</b>	

Наименование блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Обед (пятница)</b>																
Помидор в нарезке	70	54-3з	70	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862	
Плов из отварной говядины	250	54- 11м	250	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718	
Компот из чернослива	200	54- 3хн	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	14	180	0,2	
Хлеб	70	пром	70	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86	
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>		<b>590</b>	<b>30,905</b>	<b>42,992</b>	<b>75,247</b>	<b>824,675</b>	<b>0,499</b>	<b>73,408</b>	<b>274,2</b>	<b>4,701</b>	<b>255,234</b>	<b>521,443</b>	<b>133,472</b>	<b>10,154</b>	