



14-дневное цикличное меню МБОУ Хадынской СОШ Пий-Хемского кожууна Республики Тыва на 2023-2024 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>	<b>Обед</b>					
	салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128
	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
	плов с мясом	150	14,14	11,70	13,97	321,21
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>	<b>Обед</b>					
	салат винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,14	7,47	130
	суп гороховый с мясом	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	гуляш из мяса	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>	<b>Обед</b>					
	печенье	2				
	щи с мясом говядины со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	гуляш из мяса	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	3,54
	кофейный напиток с вит С	200	7,2	7,2	23,17	175
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>	<b>Обед</b>					
	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1
	рассольник со сметаной	350	6,6	54,11	28,8	229
	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
	гречка рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	9,8
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>	<b>Обед</b>					
	вафли	2				
	суп картофельный вермишелевый	350	8,33	12,4	21,62	261,36
	гуляш с ячневой крупой	190	14,14	11,7	13,97	214,34
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>	<b>Обед</b>					
	конфеты шоколадные	2				
	суп крестьянский с мясом	350	16,63	11,03	24,96	215,93
	капуста тушеная с мясом	250	5	8,3	23	188
	компот из ягод св/м	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 7</b>	<b>Обед</b>					
	икра кабачковая	60	2	9	8,5	122
	борщ со сметаной с мясом	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш	80	12,05	7,21	10,22	155
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>	<b>Обед</b>					
	Салат студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137
	суп лапша с курицей	350	4,54	12,76	23,4	232,8
	плов с мясом	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>	<b>Обед</b>					
	пряник	1				
	суп харчо	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
	рожки отварные	100	2,4	2,88	25,02	135,7
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4
	какао с молоком с вит С	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>	<b>Обед</b>					
	конфеты шоколадные	2				
	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
	гуляш из мяса	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	картофельное пюре	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	кофейный напиток с вит С	200	7,2	7,2	23,17	175
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 11</b>	<b>Обед</b>					
	салат винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130
	рассольник со сметаной с мясом	350	6,6	11	28,8	229
	бефстроганов из говядины	80	14,59	14,99	2,19	202,67
	гречка рассыпчатая	100	2,97	2,9	21,14	122,4
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 12</b>	<b>Обед</b>					
	печенье	2				
	щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	макароны с сыром	80	17,65	14,58	4,7	221
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 13</b>	<b>Обед</b>					
	огурцы порционные	50	1	0,4	2,3	21
	суп гороховый с мясом	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	перловка рассыпчатая	100	3,61	7,77	16,8	156,62
	кисель с вит С	200	0	0	26	106
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
<b>День 14</b>	<b>Обед</b>					
	помидоры порционные	50	1	0,4	2,3	21
	борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	напиток из плодов шиповника	200	0,53	0	28,26	113
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235