

Утверждаю:

Директор: Цыренова Г.Б.



Примерное двенадцатидневное меню МАОУ «Бурунгольская СОШ им. С.Г. Дугарова»

Первая неделя – вторая неделя

Рец.	Прием пищи	Понедельник	Химический состав					Рец.	Понедельник	Химический состав				
			Выход (1)	Белки (1)	Жиры (1)	Углеводы (1)	Энерг. Ценность (1)			Выход (1)	Белки (1)	Жиры (1)	Углеводы (1)	Энерг. Ценность (1)
576	Обед	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	14,4	103	Суп карт. с макаронными изделиями	250	3,61	7,77	18,76	159,6
124		Щи из свежей капусты с карт.	300	8,87	14,5	12,2	243,7		Гуляш из говядины	80	9,47	9,2	3,0	132,6
268/ 330		Котлеты мясные	100/50	25,06	20,4	16,5	350,5	260	Каша гречневая	150	9,5	2,3	65,9	329
207		Макароны отварные	180	9,16	9,04	38,24	270,9	171	Компот из сухофруктов	200	8,1	1,2	42	120
360		Напиток из ягод	200	0,06	-	24,94	100	349	Хлеб	30	4,5	1,2	14,6	70
		Хлеб	30	2,55	0,99	12,75	77,4							
		Вафли	50	1,7	15,1	32,4	265							

		Вторник							Вторник					
139	Обед	Суп гороховый	300	0,68	6,08	6,92	85,16	31	Салат из свеклы с сыром Суп карт.с бобовыми Поджарка из свинины Макароны отварные Компот из с/ф	60	1,08	6,11	5,99	85,03
253		Горбуша запеченная с морк.и сыром	80	10,6	5,4	5,6	115	250		8,98	16,5	23,7	290	
508		Каша гречневая	180	11,1	2,76	79,08	394	139		1/50/50	5,3	12,4	5,65	157,5
639		Компот из сухофруктов	200	8,1	1,2	42	120	207		150	7,29	6,53	46,4	274,9
2		Салат витаминный Хлеб	30	2,55	0,99	12,75	77,4	349		200	8,1	1,2	42	120
		Среда							Среда					
31	Обед	Салат из свеклы с сыром	60	1,08	6,11	5,99	85,03		Нарезка из помидор Борщ из св.капусты Тефтели мяс. с соусом Каша перловая	50	0,66	0,12	2,28	14,4
140		Суп карт.с вермишелью	300	4,3	9,3	22,5	191	279		250	6,81	10,68	18,63	197,88
265		Плов	200/75	51,6	18,7	82,8	717	302		75/50	14,56	9,5	19,41	183
639		Компот из с/ф	200	8,1	1,2	42	120	302						
		Хлеб	30	4,5	1,2	14,6	70	302						
		Пряники	50	5,4	5,3	72,1	103	302						
		Четверг							Четверг					
110		Нарезка из помидор				13,6	102	102	Суп гороховый Плов Чай с молоком Хлеб	250	6,8	6,2	14,4	140,8
437		Борщ из свеж.капусты	250	6,81	10,68	18,63	197,88	244		50\100	13,5	14,6	17,5	255,1
302		Гуляш из свинины	75/50	17,94	7,8	5,31	163,3	21			1.36		29.02	116.19
354		Каша перловая	150	2,25	0,15	26,1	169,5				12.4	4.8	79.60	416.0
		Кисель	200	0,9	0	26,7	101							
		Хлеб	30	2,55	0,99	12,75	77,4							
		Вафли	50	1,7	15,1	32,4	265							

