

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



