

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:  /Ринчинова С.С./



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска								
закуска		яйцо отварное						
1 блюдо		суп лапша домашнему	100		3,5	0,13	0	0
2 блюдо		гуляш из говядины	100		182,25	12,55	12,99	4,01
гарнир		рис отварной						
сладкое		чай с лимоном	200		65	0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска								
закуска		яблоко						
1 блюдо	82	борщ	180		23	2	2	0
2 блюдо	243	сосиски отварные	55		247	8,69	22,84	1,80
гарнир		гречка отварная						
сладкое	349	напиток из кураги	200		65	0	0	0

хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20
-----------	--	------------------------	----	--	-----	---	---	----

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 3

Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
закуска	65		салат из моркови и яблок с яйцом	100		111	5,87	7,78	4,82
1 блюдо			суп гороховый	200		23	2	2	0
2 блюдо			капуста тушенная						
гарнир									
сладкое			компот из с/ф	200		65	0	0	0
хлеб бел.			хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 4

Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
закуска			чоко-пай						
1 блюдо	96		рассольник	100		9,12	0,34	0,64	1,95
2 блюдо			колбаса вареная						
гарнир			лапша отварная						
сладкое			напиток из кураги	200		65	0	0	0
хлеб бел.			хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

Прием пищи	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	реп.							
закуска								
закуска		йогурт						
1 блюдо	111	суп лапша подомашнему	100		3,50	0,13	0,01	0,75
2 блюдо		котлета рыбная						
гарнир		картофельное пюре						
сладкое		напиток из кураги	200		65	0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

Прием пищи	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	реп.							
закуска								
закуска		салат витаминный	100		199	8,29	6,80	24,73
1 блюдо		щи из свежей капусты						
2 блюдо		макароны отварные с сыром	125		327	12	8,5	53,04
гарнир								
сладкое		чай с лимоном	200		65	0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 7

Прием пищи	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	реп.							
закуска								
закуска		груша						
1 блюдо	82	борщ из свежей капусты	100		8,85	0,30	0,02	1,96
2 блюдо		котлета мясная						
гарнир		картофельное пюре						
сладкое		чай с лимоном	200		65	0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

МАОУ «Цаган-Моринская СОШ»

Отд./корп

День

День 8

Прием пищи	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	реп.							
закуска								
закуска	65	салат из моркови и яблок с яйцом	100		111,65	5,87	7,78	4,82
1 блюдо		суп лапша домашнему						
2 блюдо	265	плов	150		214,34	14,14	11,7	13,97
гарнир								
сладкое		чай каркаде	200			0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

Прием пищи	№ рец .	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска								
закуска		йогурт						
1 блюдо	96	рассольник						
2 блюдо		сосиска отварная						
гарнир		рис отварной						
сладкое		напиток из чернослива						
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

Прием пищи	№ рец .	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска								
закуска	42	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100		130,52	5,61	4,09	18,98
1 блюдо		щи из свежей капусты						
2 блюдо		макароны отварные с сыром	125		327	12	8,5	53,04
гарнир								
сладкое		чай с лимоном	200		65	0	0	0
хлеб бел.		хлеб из муки пшеничной	40		104	3	1	20

