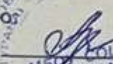


Утверждаю
 Директор  Аравчаева С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

21.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	102М	Суп гороховый с мясом	225		146,48	7,34	5,263	17,352
	2 блюдо	168	Каша молочная пшеничная	225		227,84	32,8	30,1	32,9
	гарнир		Мандарины	100		47	0,4	0,4	9,8
	сладкое		Чай с лимоном	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			825	0	620,432	44,86	36,803	102,835
						85,25			

Утверждаю:
Директор



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный	250		205,64	6,6	8,2	26,3
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		399,12	0	0	9,983
	хлеб	376	Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		684,36	8,76	8,72	52,683
					20,00				
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый с мясом	225		146,48	7,34	5,263	17,352
	2 блюдо	168	Каша молочная пшеничная	225		227,84	32,8	30,1	32,9
	сладкое								
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			725		573,432	44,46	36,403	93,035
						63,65			

Утверждаю
 Директор _____



Аракчаа С.Т./

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп _____

День

22.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82М	Борщ	225		86,07	1,823	4,65	9,047
	2 блюдо	265М	Плов	180		410,67	21,09	21,626	32,852
	гарнир		Вафли	100		400	5	16	59
	сладкое	388М	Напиток из плодов шиповника	200		76,75	0,68	0,28	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		1132,69	32,913	43,596	148,349
						85,25			

Утверждаю:
 Директор _____ /Арақчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша овсяная молочная	250		3,07	10,44	11,11	41,3
	гор.напиток	395	Кофейный напиток	200		65	52,6	25	4,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		147,67	65,2	36,63	62,5
					20,00				
	1 блюдо	82М	Борщ	225		86,07	1,823	4,65	9,047
	2 блюдо	265М	Плов	180		410,67	21,09	21,626	32,852
	гарнир								
	сладкое	388М	Напиток из плодов шиповника	200		76,75	0,68	0,28	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			680		732,69	27,913	27,596	89,349
						63,65			

Утверждаю:
 Директор _____ / Арапчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша манная молочная	250		211,04	32,2	3	29,6
	гор.напиток	274	Кисель	200		116,15	1,36	2	29,09
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		406,79	35,72	5,52	75,09
					20,00				
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермешелью с говяд.	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо		Гуляш с мясом	100		20,723	14,504	14,883	37,38
	гарнир		Макаронные изделия отварные	180		85,81	3,88	3,1	10,198
	сладкое		Компот	200		85,3	0,78	0,06	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		458,633	26,077	21,497	109,816
						63,65			

Утверждаю:
 Директор *Аракчаа С.Т.*



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша ячневая	250		180,64	5,29	4,88	28,93
	гор.напиток	376М	Чай с сахаром	200		59,85	0	0	14,97
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		320,09	7,45	5,4	60,3
					20,00				
Обед	сладкое								
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо	486	Рыбная котлета	75		150	13,87	7,85	6,53
	гарнир		Перловка	180		210,5	8,104	4,37	34,609
	гор.напиток	382М	Какао с молоком	200		85,51	3,88	3,1	10,198
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		772,46	38,784	24,76	98,477
						63,65			

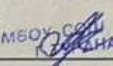
Утверждаю:
 Директор _____ /Арақчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	96М	Рассольник	225		128,425	7,488	3,209	17,446
	2 блюдо		Салат из свеклы	100		49	6	8	10
	гарнир		Картофельное пюре с овощами	180		172,814	3,911	5,641	26,476
	сладкое		Каркаде напиток	200		116,15	1,36	0	29,02
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			880	0	1095,589	30,079	35,89	186,742
						85,25			

Утверждаю:
 Директор  / Арапчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша кукурузная	250		158,64	6,24	6,1	19,7
	гор.напиток	395	Кофейный напиток	200		65	32,6	25	4,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		303,24	41	31,62	40,9
					20,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	96М	Рассольник	225		128,425	7,488	3,209	17,446
	2 блюдо		Салат из свеклы	100		49	6	8	10
	гарнир		Картофельное пюре с овощами	180		172,814	3,911	5,641	26,476
	сладкое		Каркаде напиток	200		116,15	1,36	0	29,02
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		625,589	23,079	17,89	115,742
						63,65			

Утверждаю:
 Директор _____ /Аракчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	103М	Суп куриный с лапшой	225		56	2,64	0,198	6,14
	2 блюдо								
	гарнир		Яйцо вареное	60		95,4	7,8	7,2	0,42
	сладкое		Бананы	100		47	0,4	0,4	9,8
	хлеб бел.		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
				660	0	449,6	16,16	9,038	69,16
					85,25				

Утверждаю:
 Директор  /Аракчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Бутерброд с маслом	40		136	6,08	3,44	19
	гор.напиток		Чай сахаром	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				315		255,512	8,24	3,96	45,383
					20,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	103М	Суп куриной лапшой	225		56	2,64	0,198	6,14
	2 блюдо		Яйцо вареное	60		95,4	7,8	7,2	0,42
	сладкое		Бананы	100		47	0,4	0,4	9,8
	напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			660		449,6	16,16	9,038	69,16
						63,65			

Утверждаю:
 Директор _____ /Аракчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	102М	Суп гороховый с мясом	225		146,48	7,34	5,263	17,352
	2 блюдо	168	Каша молочная пшеничная	225		227,84	32,8	30,1	32,9
	гарнир		Мандарины	100		47	0,4	0,4	9,8
	сладкое		Чай с лимоном	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			825	0	620,432	44,86	36,803	102,835
						85,25			

Утверждаю:
 Директор  /Арапчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

29.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша овсяная	250		3,07	10,44	11,11	41,3
	гор.напиток	395	Кофейный напиток	200		65	52,6	25	4,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		147,67	65,2	36,63	62,5
					20,00				
Обед									
	1 блюдо	82М	Борщ	225		86,07	1,823	4,65	9,047
	2 блюдо	287	Тефтели мясные	80		141,2	16,09	1,7	21,9
	гарнир	341М	Каша гречневая рассыпчатая	180		230,165	8,104	5,737	36,609
	гор.напиток		Напиток из плодов шиповника	200		76,75	0,68	0,28	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			760		693,385	31,017	13,407	115,006
					63,65				

Утверждаю
 Директор _____ /Арапча С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо		Гуляш с мясом	100		20,723	14,504	14,883	37,38
	гарнир	341М	Макаронные изделия отварные	180		85,81	3,88	3,1	10,198
	сладкое		Компот	200		85,3	0,78	0,06	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			880	0	928,633	33,077	39,497	180,816
						85,25			

Утверждаю:
 Директор _____ /Аракчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа МБОУ СОШ № 2 г.Турана Отд./корп День 30.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша манная молочная	250		211,04	32,2	3	29,6
	гор.напиток	274	Кисель	200		116,15	1,36	2	29,09
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		406,79	35,72	5,52	75,09
					20,00				
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо		Гуляш с мясом	100		20,723	14,504	14,883	37,38
	гарнир		Макаронные изделия отварные	180		85,81	3,88	3,1	10,198
	сладкое		Компот	200		85,3	0,78	0,06	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		458,633	26,077	21,497	109,816
						63,65			

Утверждаю:
Директор _____



Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

01.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Яблоки	100		47	0,4	0,4	9,8
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо	486	Рыбная котлета	75		150	13,87	7,85	6,53
	гарнир		Перловка	180		210,5	8,104	4,37	34,609
	сладкое	382М	Какао с молоком	200		85,51	3,88	3,1	10,198
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			880	0	819,46	39,184	25,16	108,277
						85,25			

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

01.12.2022

Утверждаю:

Директор

Арашова С.Т.
МБОУ СОШ №2
г.ТУРАНА /Арашова С.Т./



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша ячневая	250		180,64	5,29	4,88	28,93
	гор.напиток	376М	Чай с сахаром	200		59,85	0	0	14,97
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				525		320,09	7,45	5,4	60,3
					20,00				
Обед	сладкое								
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо	486	Рыбная котлета	75		150	13,87	7,85	6,53
	гарнир		Перловка	180		210,5	8,104	4,37	34,609
	гор.напиток	382М	Какао с молоком	200		85,51	3,88	3,1	10,198
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		772,46	38,784	24,76	98,477
						63,65			

Утверждаю:
 Директор _____



МБОУ СОШ №2
 г.Турана /Арайчаев С.Т./

Десятидневное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

02.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	96М	Рассольник	225		128,425	7,488	3,209	17,446
	2 блюдо								
	гарнир		Картофельное пюре	180		172,814	3,911	5,641	26,476
	сладкое	274	Кисель	200		116,15	1,36	0	29,02
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			780		1046,589	24,079	27,89	176,742
						85,25			

Утверждаю:
 Директор  / Аракчаа С.Т./



Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Бутерброд с маслом	40		136	6,08	3,44	19
	гор.напиток		Чай сахаром	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
				315		255,512	8,24	3,96	45,383
					20,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	103М	Суп куриной лапшой	225		56	2,64	0,198	6,14
	2 блюдо		Яйцо вареное	60		95,4	7,8	7,2	0,42
	сладкое		Бананы	100		47	0,4	0,4	9,8
	напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			660		449,6	16,16	9,038	69,16
					63,65				