

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_ Аракчаа С.Т./



Двенадцатидневное 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		Мандарины	60		59,6	1,4	1,5	10,2
	1 блюдо	102М	Суп карт.гороховый с мясом	350		228,42	14,69	6,91	38,45
	2 блюдо	168	Каша молочная "Дружба"	220		245,95	6,81	10,98	29,43
	гарнир								
	сладкое	377М	Чай с лимоном	200		114,6	9,02	2,28	15,42
	хлеб бел.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			845		765,4	35,59	20,8	120,92
						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 **16.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	3М	Суп молочный с макаронными изделиями	250		205,64	6,6	8,2	26,3
	гор.напиток	376М	Чай с сахаром	200		28	0,2	0,01	14
	хлеб	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
		15	Сыр (Российский)	15		54,6	3,48	4,43	0
				540		465	15	13	78
					20,00				
Обед	1 блюдо	102М	Суп карт.гороховый с мясом	350		228,42	14,69	6,91	38,45
	2 блюдо	168	Каша молочная "Дружба"	220		245,95	6,81	10,98	29,43
	сладкое								
	гор.напиток	377М	Чай с лимоном	200		114,6	9,02	2,28	15,42
	хлеб бел.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			845		765,4	35,59	20,8	120,92
						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 **17.01.2023**

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	100		470	7	18	71
	2 блюдо	178М	Бефстроганов из говядины	100		190,58	6,38	5,05	3,87
	гарнир	341М	Каша гречневая рассыпчатая	180		290,79	8,02	5,53	50,19
	сладкое		Напиток из плодов шиповника	200		125	0,385	0,17	20,35
	хлеб бел.	1 Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			655		1252,8	26,855	29,38	183,03
						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 **5-9 кл.** День **17.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша овсяная	250		330	10,2	12,3	44,5
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200		175	7,2	7,2	23,17
	хлеб	1 Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
		284	Масло сливочное	20		150	0	16,4	0,2
				<b>545</b>		<b>831</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>105</b>
					20,00				
Обед									
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермешелью	100		470	7	18	71
	2 блюдо	178М	Бефстроганов из говядины	100		190,58	6,38	5,05	3,87
	гарнир	341М	Каша гречневая рассыпчатая	180		290,79	8,02	5,53	50,19
	гор.напиток		Напиток из плодов шиповника	200		125	0,385	0,17	20,35
	хлеб бел.	1 Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			<b>655</b>		<b>1252,8</b>	<b>26,855</b>	<b>29,38</b>	<b>183,03</b>
					63,65				

Утверждаю:

Директор



/Арапча С.Т./

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

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

18.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Яблоки	100		40,3	0,4	0,4	8,9
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметанной	200/100		92,4	1,7	4,9	10,4
	2 блюдо	161	Котлеты	100		166,72	4,2	4,37	10,22
	гарнир	341	Рис отварной	180		145,95	1,7	7,69	31,15
	сладкое		Компот из сухофруктов	200		116	0,78	0,06	28,22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			555		697,5	13,45	17,65	117,61
						85,25			



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 **19.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо	59	Рыба запеченная в сметанном соусе	80		257,8	15,3	19,9	4,4
	гарнир		Картофельное пюре	180		158	4,5	2,96	21,63
	сладкое	382М	Какао с молоком	200		85,51	3,88	3,1	10,198
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			885		1314,99	44,36	52,99	159,188
						85,25			

Утверждаю:  
 Директор \_\_\_\_\_ /Арақча С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана** Отд./корп  День **19.01.2023**

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		176,43	5,07	0,63	37,62
		284	Масло сливочное	10		0,07	7,24	0,08	64
				<b>535</b>		<b>417</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>146</b>
					20,00				
Обед	сладкое								
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо	59	Рыба запеченная в сметанном соусе	80		257,8	15,3	19,9	4,4
	гарнир		Картофельное пюре	180		158	4,5	2,96	21,63
	гор.напиток	382М	Какао с молоком	200		85,51	3,88	3,1	10,198
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			<b>785</b>		<b>844,99</b>	<b>37,36</b>	<b>34,99</b>	<b>88,188</b>
						63,65			



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

20.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша жидкая молочная кукурузная	230		222,3	5,8	6,9	34,3
	гор.напиток	376 М	Чай с сахаром	200		28	0,2	0,01	14
	хлеб	1 Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
		15	Сыр (Российский)	15		54,6	3,48	4,43	0
				520		481	15	12	86
					20,00				
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый с мясом	225		146,48	7,34	5,263	17,352
	2 блюдо		Салат из капусты	60		65,6	1,2	5,8	2,2
	гарнир	341 М	Макаронные изделия отварные	180		85,81	3,88	3,1	10,198
	сладкое								
	гор.напиток	274	Кисель	200		116,15	1,36	2	29,09
	хлеб бел.	1 Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			740		590,47	18,85	16,793	96,46
						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 **21.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Яйцо отварное	225		56	2,64	0,198	6,14
	1 блюдо	103М	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо								
	гарнир		Мандарины	100		114	1,8	0,24	26,1
	сладкое		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб бел.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			825		546,03	13,103	3,682	104,648
						85,25			

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_ / Аричаа С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана** Отд./корп **\_\_\_\_\_** День **21.01.2023**

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 с молоком	200		39,912	0	0	9,983
	хлеб	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
			Повидло фруктовое	315		352	11	4	67
						20,00			
Обед	закуска		Яйцо отварное	225		56	2,64	0,198	6,14
	1 блюдо	103М	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо								
	сладкое		Мандарины	100		114	1,8	0,24	26,1
	напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб бел.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			825		546,03	13,103	3,682	104,648
						63,65			