

Утверждено:  
 Директор \_\_\_\_\_ /Аракчаев С.Т./



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

Школа

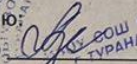
МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

23.01.2023

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  /Арачаев 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		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 с ОВЗ МБОУ СОШ №2 г.Туран

Школа

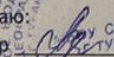
МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

01.02.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	115	Каша манная молочная	250		220	4,8	8,2	30
	гор.напиток	274	Кисель	200		116,15	1,36	2	29,09
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
		209	Яйцо отварное	40		63	5,1	4,6	0,3
				565		576	16	15	97
						20,00			
	1 блюдо		Борщ 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
						63,65			


Утверждаю:  
 Директор  /Аравчаева 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	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		Макаронные изделия отварные	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		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			885		1367,49	47,964	54,4	172,167
						85,25			

Утверждаю:  
 Директор  СОШ №2  
 Турана / Аракчаева С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана**

Отд./корп

День

**02.02.2023**

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	341 М	Макаронные изделия	180		85,81	3,88	3,1	10,198
	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>772,8</b>	<b>36,74</b>	<b>35,13</b>	<b>76,756</b>
					63,65				



Утверждаю:  
 Директор: *А.А. Арақбаев* /Арақбаев С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана** Отд./корп **.** День **03.02.2023**

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				225		128,425	7,488	3,209	17,446
	1 блюдо	96М	Рассольник из говядины	60		65,6	1,2	5,8	2,2
	2 блюдо		Салат из капусты	180		158	4,5	2,96	21,63
	гарнир		Картофельное пюре						
	сладкое			200		116,15	1,36	2	29,09
	гор.напиток	274	Кисель	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб бел.	1 Ж	Хлеб пшеничный	740		644,605	19,618	14,599	107,986
	хлеб черн.					63,65			





Утверждаю:

Директор



/Арапова С.Т./

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

Школа

МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

23.01.2023

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 Е.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		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	103М	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо	161	Котлеты	100		167	4	4	10
	гарнир	349	Каша гречневая рассыпчатая	180		230	8	6	37
	сладкое	388М	Напиток из плодов шиповника	200		77	1	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		159,2	4,32	1,04	32,8
	хлеб черн.			865		1210,8	9,713	3,894	93,688
						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 **24.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулес	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		176,43	5,07	0,63	37,62
				<b>525</b>		<b>245</b>	<b>68</b>	<b>37</b>	<b>84</b>
					20,00				
Закуска			Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	103M	Суп картофельный с вермешелью	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо	161	Котлеты	100		167	4	4	10
	гарнир	349	Каша гречневая рассыпчатая	180		230	8	6	37
	сладкое	388M	Напиток из плодов шиповника	200		76,75	0,68	0,28	14,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			<b>880</b>		<b>1227,78</b>	<b>27,343</b>	<b>31,324</b>	<b>185,058</b>
						63,65			

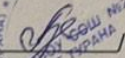
Утверждаю:  
 Директор  СОШ №2  
 г.ТУРАНА/Аракчаа С.Т./



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

Школа МБОУ СОШ № 2 г.Турана Отд./корп                      День 25.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82М	Борщ со сметаной	225		86,07	1,823	4,65	9,047
	2 блюдо	265М	Плов	180		410,67	21,09	21,626	32,852
	гарнир		Яблоки	100		40,3	0,4	0,4	8,9
	сладкое		Компот	200		116	0,78	0,6	28,22
	хлеб бел.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			780		829,47	29,163	27,906	116,639
						85,25			

Утверждаю  
 Директор:  /Аракчаев С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана** Отд./корп  День **25.01.2023**

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		176,43	5,07	0,63	37,62
			Икра кабачковая						
						20,00			
	1 блюдо	82М	Борщ со сметаной	225		86,07	1,823	4,65	9,047
	2 блюдо	265М	Плов	180		410,67	21,09	21,626	32,852
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200		94,2	0,04	0	24,26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			680		767,37	28,023	26,906	103,779
						63,65			

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



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

Школа

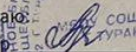
МБОУ СОШ № 2 г.Турана

Отд./корп

День

26.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		Кондитерск. изделия	30		93,06	0,79	0,59	20,39
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо		Сардельки	80		179	8	16	17
	гарнир		Макаронные изделия	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.	1Ж	Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			815		911,75	34,454	33,09	134,157
						85,25			

Утверждаю:  
 Директор:  СОШ №2  
 /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	Напиток каркаде	200		59,85	0	0	14,97
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		79,6	2,16	0,52	16,4
			Масло сливочное	20		176,43	5,07	0,63	37,62
				545		497	13	6	98
					20,00				
Обед	сладкое								
	1 блюдо	200	Суп уха с рыбными консервами	250		167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо		Сардельки	100		10,4	20	21,2	224
	гарнир		Макаронные изделия	180		210,5	8,104	4,37	34,609
	гор.напиток	382М	Какао с молоком	200		116,15	1,36		29,02
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			805		680,73	43,144	34,6	339,589
						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		Печенье	100		470	7	18	71
	1 блюдо	96М	Рассольник по ленинградски из говядины	225		128,425	7,488	3,209	17,446
	2 блюдо	22	Салат свекольный	100		133,28	1,4	10,08	9,22
	гарнир		Картофельное пюре	180		172,814	3,911	5,641	26,476
	сладкое		Кисель	200		116,15	1,36	0	29,02
	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			

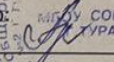
Утверждаю:  
 Директор \_\_\_\_\_ /Арачаа С.Т./



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

Школа **МБОУ СОШ № 2 г.Турана** Отд./корп **\_\_\_\_\_** День **27.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша кукурузная	250		184	6,21	5,28	27,9
	гор.напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
				<b>525</b>		<b>452,43</b>	<b>12,28</b>	<b>6,11</b>	<b>85,52</b>
					20,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	96М	Рассольник по-ленинградски из говядины	225		128,425	7,488	3,209	17,446
	2 блюдо	22	Салат свекольный	100		133,28	1,4	10,08	9,22
	гарнир		Картофельное пюре	180		172,814	3,911	5,641	26,476
	сладкое		Кисель	200		116,15	1,36	2	29,09
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,43	5,07	0,63	37,62
	хлеб черн.			<b>780</b>		<b>727,099</b>	<b>19,229</b>	<b>21,56</b>	<b>119,852</b>
						63,65			

Утверждаю:  
 Директор:  /Аракбаев 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								
	1 блюдо	103М	Суп картофельный с вермешелю	225		107,6	2,593	2,414	14,788
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Мандарины	100		114	1,8	0,24	26,1
	хлеб бел.		Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	60		159,2	4,32	1,04	32,8
				585		472,8	9,713	3,894	93,688
					85,25				









