

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	248	Соус томатный	50		37	1	2	3
	1 блюдо	109	Суп гороховый с мясом	200		148	6	4	20
	2 блюдо	437	Гуляш	100		199	13,8	14,5	3,2
	гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5		312	10,6	6,8	46,3
	сладкое	705	Напиток из плодов шиповника	200		127	0,7	0,3	29
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
						93			



Утверждено:
Директор



Ибраева 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	134	Суп крестьянский	250		115	2,3	5,5	12,7
	2 блюдо	443	Плов из говядины	250		509	26,1	25,2	42,2
	гарнир								
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200		123	0,5	0,1	30,09
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.			800		993	36,8	31,8	133,29
					85,25				

Утверждено: МБОУ СОШ №2
 Директор: /Асаилов 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	311	Каша манная молочная жидкая	220		273	6,8	12,2	33,4
	гор.напиток		Чай каркаде	200		59,58	0	0	14,97
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
		209	Яйцо отварное	40		59	4,8	4,4	0,2
						20,00			
Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский	300		138	2,8	6,6	15,3
	2 блюдо	443	Плов из говядины	300		611	31,3	30,3	50,7
	сладкое								
	гор.напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200		123	0,5	0,1	30,09
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.					63,65			

Утверждаю: _____
 Директор: _____ /А.С. 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	252	Соус белый основной	50		25	0	2	2
	1 блюдо	181	Суп уха с крупой	200		104	8,4	2,3	11,5
	2 блюдо	394	Тефтели рыбные	100		159	9	9	11
	гарнир	297	Каша перловая рассыпчатая	180		229	6	5	38
	сладкое	382	Какао с молоком	200		100	3,6	3,3	13,7
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
						93			



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

Школа Отд./корт День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	297	Каша ячневая молочная	220		361	10	12,2	49,1
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		36	0,2	0	9,1
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
			365	Масло сливочное	30		105	7,9	8
					20,00				
1 блюдо		181	Суп уха с крупой	250		134	11,1	3	14,4
	2 блюдо	394	Тефтели рыбные	100		187	10,4	9,9	13,4
	гарнир	297	Каша перловая рассыпчатая	220/10		308	6,7	8,9	46,4
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200		100	3,6	3,3	13,7
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
						63,65			

Утверждаю: МБОУ СОШ №2
 Директор: /А.С.Т./



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

Школа: МБОУ СОШ № 2 г.Турана Отд./корп: День: 12.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	закуска									
	1 блюдо	132	Рассольник из говядины	300		156	3	7	19	
	2 блюдо	64	Салат свекольный	100		65	0,8	4,9	3,8	
	гарнир	520	Картофельное пюре	200		188	4,1	6,4	26,7	
				Кисель из концентрата с витаминами и пребиотиками	200		92	0	0	23
	сладкое	377								
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3	
хлеб черн.										
					93					

Утверждаю: _____
 Директор: _____
 МБОУ СОШ №2 г.Турана
 Числа 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	302	Каша кукурузная молочная вязкая	220		296	7,3	10,6	45,1
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200		101	3	2,8	16,6
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
		365	Масло сливочное	30		105	8	8	0
						20,00			
	1 блюдо	132	Рассольник из говядины	300		156	3	7	19
	2 блюдо	64	Салат свекольный	100		108	1,2	8,2	6,4
	гарнир	520	Картофельное пюре	230		216	4,7	7,4	30,07
	сладкое	377	Кисель из концентрата с витаминами и пребиотиками	200		92	0	0	23
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.					63,65			



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	209	Яйцо отварное	40		59	4,8	4,4	-0,2
	1 блюдо	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300		184	6,6	6	24,2
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Яблоко	200		116	0,8	0,8	19,6
	хлеб бел.		Сок фруктовый	200		118	1	0,2	20
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
					93				

Утверждаю: _____ Ш №2
 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	124	Щи с мясом	300		103	2	6,2	8,8
	2 блюдо	311	Каша молочная пшенная	180/5		223	6,7	8,2	30
	гарнир								
	сладкое	686	Чай с лимоном	200		38	0,2	0	9,3
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
хлеб черн.									
					0,25				



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

Школа Отд./клас День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250		150	5,5	5,2	10,9
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200		36	0,2	0	9,1
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
		366	Сыр (Российский)	30		105	7,9	8	0
					20,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	124	Щи с мясом	300		124	2,4	7,4	10,6
	2 блюдо	311	Каша молочная с рыбными изделиями	220		301	8	13,2	36,7
	гарнир								
	сладкое	686	Чай с лимоном	200		38	0,2	0	9,3
хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3	

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №2 г.Турана /Ар. Саа 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	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250		118	3	2,7	19,1
	2 блюдо	113	Говядина, тушенная с капустой	250		638	25,5	53,1	13,3
	гарнир								
	сладкое	705	Напиток из плодов шиповника	200		127	0,7	0,3	29
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
					93				

Утверждаю: _____
 Директор: _____ /Арапова 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	311	Каша манная жидкая	220		273	6,8	12,2	33,4
	гор.напиток		Чай каркаде	200		59,58	0	0	14,97
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
		209	Яйцо вареные	40		59	4,8	4,4	0,2
					20,00				
	1 блюдо	134	Суп картофельный с крупой	300		141	3,2	3,1	23,2
	2 блюдо	462	Тефтели из говядины с рисом	120		220	9,3	14,8	11,8
	сладкое	297	Каша гречневая рассыпчатая	220		409	13	11,5	56,6
	гор.напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200		123	0,5	0,1	30,09
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
						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	110	Борщ с капустой и картофелем	250		119	2	6,2	12,9
	2 блюдо	43	Салат с капустой	100		59	1,2	3	6,2
	гарнир	520	Картофельное пюре	200		188	4,1	6,4	26,7
	сладкое	381	Кисель яблочный	200		111	0,1	0,1	27,6
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.					93			



 Утверждаю: МБОУ СОШ №2 г.Турана
 Директор: *[Signature]* / Арахаа 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	302	Каша молочная кукурузная вязкая	220		296	7,3	10,6	45,1
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200		101	3	2,8	16,6
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
		365	Масло сливочное	30		105	8	8	0
						20,00			
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем	300		142	2,4	7,4	15,4
	2 блюдо	43	Салат из белокочанной капусты	100		98	2,1	5	10,3
	гарнир	520	Картофельное пюре	230		216	4,7	7,4	30,7
	сладкое	381	Кисель яблочный	200		111	0,1	0,1	27,6
	хлеб бел.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
	хлеб черн.								
						63,65			

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	209	Яйцо отварное	40		59	4,8	4,4	0,2
	1 блюдо	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300		184	6,6	6	24,2
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Яблок	200		116	0,8	0,8	19,6
	хлеб бел.		Сок фруктовый	200		118	1	0,2	20
	хлеб черн.	ТТК	Хлеб пшеничный	100		246	7,9	1	48,3
						93			

