

Удтверждаю
 Директор Ондар О.В.
 «10» 10 2022г

«Согласовано»
 мед.сестра Монгуш Ш.Д.
 «10» 10 2022 г

Примерное 10 дневное меню Кара-Чыраанской СОШ с 10.10 по 21.10 2022 год

№	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			б	ж	у	

День 10.10.2022 г

Завтрак						
1	Суп молочная	200	2,1	3,9	10,0	81,0
	Каша пшенная с слив.маслом	200	16	1	70	105,0
2	Кефир	200	2,8	3,2	3,6	56
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
4	Чоко пай					

День 11.10.2022г

Завтрак						
1	Суп гороховая	200	29,2	22,5	115	778,3
2	Каша геркулесовая	200	3,2	4,3	14,2	105,0
3	Компот	200	6,2	6,2	6,4	22,36
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5	вафли					

День 12.10.2022 г

Завтрак						
1	Суп куриный	200	2,7	2,4	10,8	73,3
2	Каша рисовая с слив.маслом	180	7	1	74	113,0
3	Снежок	200	3,2	2,5	4,2	55
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3
5	Конфета «Ярче»					

День 13.10. 2022 г

Завтрак						
1	Суп домашний	200	14,1	2,7	9,1	117,3
2	Рожки с рыбой	180	14,9	3,4	0,1	89,4
3	Какао с молоком	200	2,7	2,3	14	85,0
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5	Пряник					

День 14.10. 2022 г

Завтрак						
1	Борщ со сметаной	180	11,4	4,7	11,2	132
2	Жаркое	200	6,04	9,96	31,32	239,34
3	Кисель	200	0,2	0,2	7,5	31
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5	Конфета					

День 17.10.2022 г

	Завтрак					
1	Суп домашний	200	29,2	22,5	115	778,3
2	Каша геркулесовая	200	11,64	7,24	60	351,74
3	Чай с молоком	200	4,8	5,4	7,2	96
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5						

День 18.10.2022 г

	Завтрак					
1	Щи с свежий капусты	200	3,8	2,3	2,8	24,97
2	Каша пшенная	200	3,0	0,7	17,0	90,0
3	Какао с молоком	200	2,7	2,3	14	85,0
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5						

День 19.10.2022 г

	Завтрак					
1	Суп овощной со сметаной	250	1,7	1,8	6,2	43,0
2	Плов с говядиной	200	8,8	8,2	42,9	284
3	Чай сладкий	200	1,72	0,44	22,12	81,08
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5						

День 20.10.2022 г

	Завтрак					
1	Суп харчо	180	8,5	1,5	66	320
2	Каша гречневая	200	9,5	2,3	60,4	163,0
3	Кисель	200	0,2	0,2	7,5	31
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5						

День 21.10.2022 г

	Завтрак					
1	Суп тувинский	200	7,8	8,2	41,68	276,5
2	Каша ячневая	180	10	1,3	66,5	313
3	Компот	100	10,8	2,754	11,7	44,352
4	Хлеб	60	4,32	7,5	32,14	214,3
5						