

Утверждено
 директором школы
 Эрендей А.В.

Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ

ОБЕД								
13.01.2025 г	Суп гороховый	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Плов из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Вафли	70	5,5	27	63	520		
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
ОБЕД								
20.01.2025 г	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Макаронное изделия отварная	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	70	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		209
	Фрукты (Апельсины)	120	72	0,24	9,72	51,6		
	Снежок	180	5,8	5	8	106	1,4	
ОБЕД								
21.01.2025 г	Борщ со сметаной	200	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Гречка рассыпчатая	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Голень куриный	100	16,942	9,763	1,173	145,564	1,544	303 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Яблоко)	130	0,5	0,5	16	33	15	
	Сок натуральный	180	1	0,2	20,2	92	4	
ОБЕД								
22.01.2025 г	Суп домашний	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Жаркое	150	3,911	5,641	26,476	172,814	30,962	312 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129		
	Компот из курагой	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
ОБЕД								
23.01.2025 г	Суп тувинский	200	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103 М
	Рис отварной	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Минтай (филе)	52	12,9	8,9	2,3	140,2	1,42	234 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	72	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	15,2	65,3	80	388 М

27.01.2025 г	ОБЕД							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Макаронное изделия отварная	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Котлета из говядины	70	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье	80	7	19	66	460		
	Компот из чернослива	180	0,5	0,2	19,5	81,3	0,3	
28.01.2025 г	ОБЕД							
	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Гречка рассыпчатая	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Мясо из курицы	100	16,942	9,763	1,173	145,564	1,544	303 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Салат фруктовый	60	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65 М
	Компот из курагой	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
29.01.2025 г	ОБЕД							
	Суп домашний	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5		
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129		
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	
30.01.2025 г	ОБЕД							
	Суп тувинский	200	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103 М
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		54-6 Г
	Минтай (филе)	80	15,1	17,6	4,4	236,6		54-9 р
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье	70	7	21	57	438		
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	15,2	65,3	80	388 М
31.01.2025 г	ОБЕД							
	Борщ со сметаной	200	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Макаронное изделия отварная	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	70	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Манник	70	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73	
	Кисель	180	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473 М