

меню 1 кв

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б. Шагдарова



Б.Б. Дамдинжапов

ПОНЕДЕЛЬНИК
I неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Огурец	20	2,4	0,14	0,02	0,38
2	Гуляш	90	203,76	13,38	14,90	3,47
3	Рис	150	202,95	3,81	3,08	4,01
4	Компот фруктовый	200	96,72	0,70	0,05	23,1
5	Батон йодированный	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Сок т\п	200	82,8	0,90	0,18	18,18
2-3						
1	Салат свежей капусты	60	41,22	0,92	2,05	4,62
2	Суп картофельный	200	84,37	2,02	1,38	15,88
3	Филе кур	90	204,19	14,23	13,75	5,91
4	Картофель отварной	150	146,24	2,98	4,21	24,03
5	Компот	200	96,72	0,70	0,05	23,10
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
5-11						
1	Картофель запеченный с мясом	280	349,4	30,8	23,1	34,3
2	Чай	200	60	0,1	0	15
3	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
СВО						
1	Салат огурцы и помидоры	100	9,6	0,44	0,08	1,6
2	Картофель запеченный с мясом	280	349,4	30,8	23,1	34,3
3	Чай	200	60	0,1	0	15
4	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
5	Мандарин	127	38	0,80	0,20	7,5

Заведующий столовой

Вторник 11

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б.Шагдарова



Б.Б.Дамдинжапов

Вторник
I неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша манная	200	200,86	5,95	5,05	32,69
2	Какао с молоком	200	104,05	3,59	2,85	15,71
3	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
4	Батон йодированный	40	104,48	3,04	1,12	20,56
5	Мандарин	100	38	0,80	0,20	7,5
6	Шоколад	1	240	4,5	22,0	65,0
	2-3					
1	Горошек зеленый	40	16,00	1,24	0,08	2,60
2	Борщ	200	64,75	1,46	3,09	7,57
3	Сметана	10	16,2	0,26	1,50	0,36
4	Макароны	150	198,97	5,85	2,86	37,40
5	Фрикаделька из мясо птиц	90	198,28	13,64	12,93	6,76
6	Кисель	200	87,74	0,19	0,04	22,30
7	Хлеб	40	94,	3,16	0,40	19,32
	5-11					
1	Гречка	180	255,48	8,28	3,24	33,48
2	Чай с \с	200	60	0,1	0	15
3	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
4	Яблоко	148	46	0,7	0,3	10
	СВО					
1	Салат с капустой	100	88	1,4	4,6	10,3
2	Гречка	180	255,48	8,28	3,24	33,48
3	Тефтеля из мясо птиц	90	260	40,6	42,6	22,1
4	Чай	200	60	0,1	0	15
5	Хлеб	40	115,56	6,8	1,7	31
6	Яблоко	123	46	0,7	0,3	10

Заведующий столовой

Среда 10/03

Директор МОУ МСОШ №7 имени Ю. Б. Шагдарова



Ю. Б. Дамдинжапов

Среда
1 неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	Помидоры	20	4,80	0,22	0,04	0,76
2	Филе кур	90	165,94	26,18	9,45	0
3	Картофель тушенный	150	195	3,14	10,58	21,11
4	Чай	200	37,96	0,05	0,01	9,17
5	Батон	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Мандарин	143	172	3,6	0,80	32,40
2-3						
1	Салат морковный с яблоком	60	49,01	0,58	3,11	4,32
2	Суп гороховый	200	127,	6,03	4,57	15,59
3	Гречка	150	246,01	8,49	6,56	38,34
4	Тефтеля	90	203,76	13,88	14,90	3,47
5	Напиток витаминный	200	82,80	0,90	0,18	18,18
6	Хлеб	40	104,48	3,04	1,12	20,56
7	Мандарин	130	172	3.6	0,80	32,40

Заведующий столовой 

ЧШБЕРГ 1 кср

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б.Шагдарова



Б.Б. Дамдинжапов

ЧШБЕРГ
I неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная	200	200,86	5,95	5,05	32,69
2	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
3	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13
4	Какао с молоком	200	104,05	3,59	2,85	15,71
5	Батон	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Вафли	1 п	390	4,5	15	60
	2-3					
1	Огурец свежий	69	59,09	0,81	3,08	6,92
2	Щи с мясом	200	58,47	1,57	3,12	5,82
3	Плов из мяса птицы	200	438,54	22,03	22,11	37,61
5	Компот вишневый	200	102,61	0,48	0,08	24,80
5	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
6	Яблоко	55	94	0,80	0,80	19,60
	5-11					
1	Рис отварной	180	223,20	13,5	4,9	100,1
2	Котлета рыбная	100	164	12,6	5,9	11,25
3	Хлеб	50	115,5	6,8	1,7	31
4	Компот	200	143,8	0,29	0	35,26
5	Конфета	31	120,3	3,6	1,8	25
	СВО					
1	Огурцы	100	114,	1,25	1	25,75
2	Рис	180	223,20	13,5	4,9	11,25
3	Котлета рыбная	100	164	12,6	5,9	11,25
4	Компот	200	143,8	0,29	0	35,26
6	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
7	Вафли	1 пачка	390	4,5	15	60
8	Мандарин	157	47	0,4	0,30	10,30

Заведующий столовой

1.7.2014 1.10.14

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю. Б. Шагдарова



Б.Б. Дамдинжапов

Пятница
I неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Горошек	20	8,00	0,62	0,04	1,3
2	Омлет натуральный с картофелем и фаршем	200	367,21	18,44	27,88	10,63
3	Булочка	50	157,73	4,05	4,14	26,04
4	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13
5	Чай шиповник	200	58,09	0,17	0,07	13,39
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
7	Апельсин	65	32	1,6	0,15	13,8
	2-3 классы					
1	Винегрет	60	81,02	3,33	5,65	4,14
2	Рассольник с мясом	200	150,69	5,11	4,78	22,26
3	Пюре картофельное	150	138,19	3,28	3,99	22,18
4	Говядина в кисло-сладком соусе	90	204,19	14,23	13,23	5,91
5	Сок фруктовый	200	82,80	0,90	0,18	18,18
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	5-11 классы					
1	Гречка	200	99,68	3,91	2,39	14,99
2	Голень кур	100				
3	Компот с/ф	200	96,72	0,70	0,05	23,10
4	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	СВО					
1	Помидоры	60	13,60	0,66	0,12	2,28
2	Суп картофельный	250	133,81	8,02	4,60	15,00
3	Макароны	180	198,97	5,85	2,86	37,40
4	Окорочка	90	200,21	14,61	14,61	2,46
5	Какао	200	104,05	3,59	2,85	15,71
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
7	Яблоко	104	98	1,8	2,6	118
8	Мандарин	260	82,80	0,90	0,18	18,18

Заведующий столовой

суббота 1 класс

Директор МОУ МСОШ №8 имени Ю.Б. Шагдарова

Б.Б. Дамдинжапов



Суббота
I неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная	200	280,48	7,98	8,19	43,41
2	Какао с молоком	200	104,05	3,59	2,85	15,71
3	Масло сливочное	10	69,09	0,08	7,25	0,13
4	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
5	Батон йодированный	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Банан	215	86	1,8	0,4	16,20
	3 класс					
1	Салат витаминный	60	63,11	0,65	4,14	5,62
2	Борщ с мясом	200	114,75	3,46	3,45	17,83
3	Сметана	10	16,20	0,26	1,5	0,36
4	Зеленый горошек	20	8	0,62	0,04	1,3
4	Фрикаделька	90	198,28	13,64	12,93	6,76
5	Макароны	150	198,97	5,85	2,86	37,40
6	Кисель	200	87,74	0,19	0,04	22,30
7	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	5-11 классы					
1	Рис отварной	180	255,48	8,28	3,24	33,48
2	Голень	100	60	0,1	0	0,15
3	Кисель	200	246	0	0	29,08
3	Хлеб	40	115,50	6,8	1,7	31
4	Яблоко	184	104	2,4	2,2	78,2
	СВО					
1	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
2	Яблоко	260	104	2,4	2,2	78,2
3	Рис	180	223,2	13,5	4,9	100,1
4	Окорочка	90	175	23,20	24,4	1,2
5	Кисель	200	246	0	0	29,08
6	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
7	Мандарин	260	104	2,4	2,2	78,2

Заведующий столовой

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б. Шагдарова

Шагдарова
Ю.Б. Дамдинжалов



ПОНЕДЕЛЬНИК
II неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Огурец свежий	20	2,4	0,14	0,02	0,38
2	Ежики	90	197,91	11,98	12,58	9,20
3	Макароны отварные	150	198,97	5,85	2,86	37,40
4	Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
5	Батон	40	104,48	3,04	1,12	20,56
8	Яблоко	328	208	3,6	0,8	32,40
	2-3 классы					
1	Салат морковный с изюмом	60	45,72	0,77	0,07	10,16
2	Борщ с мясом	200	189,74	6,29	3,70	32,4
3	куры тушеные	90	173,16	26,95	9,74	0,51
4	Соус сметанный	10	40,93	0,72	3,01	2,65
5	Капуста тушеная	150	99,68	3,91	2,39	14,99
6	Компот	200	96,72	0,70	0,05	23,10
7	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	5-11 классы					
1	Картофельное пюре	180	216	3,78	1,44	61,08
2	Яблоко	148	104	2,4	2,2	78,2
3	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
4	компот	200	116,6	0,16	0	29
	СВО					
1	Салат со свежих помидор	100	162,7	4,4	12,4	4,4
2	Пюре картофельное	180	216	3,78	1,44	61,08
3	Рыба запеченная	100	208,6	11,9	8,85	21
4	Компот	200	116,6	0,16	0	29
5	Хлеб	50	115,5	6,8	1,7	31

Заведующий столовой

[Signature]

Сторожи 2 кл

Директор МОУ МСОЦ №» имени Ю.Б.Шагдарова



Б.Б.Дамдинжапов

Вторник
II неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
2	Каша молочная	150	280,86	5,95	5,05	32,69
3	Какао	200	104,05	3,59	2,85	15,71
4	фрукт	106	86	1,08	0,4	16,20
5	Батон йодированный	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Сок т\п	1	82,8	0,90	0,18	18,18
	2-3 классы					
1	Салат витаминный	60	63,11	0,65	4,14	5,62
2	Суп картофельный с мясом	200	149,39	5,31	2,87	26,14
3	Тефтеля рубленая	90	288,13	14,11	19,50	13,89
4	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
5	Сок	200	87,74	0,19	0,04	22,30
6	Хлеб	40	104,48	3,04	1,12	20,56
	6-7					
1	Суп гороховый с тушенкой	250	278,8	9,25	9,9	31
2	Чай	60	65	0,2	0	16
3	конфета	18	42	0,4	0,3	29,5
4	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
	СВО					
1	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
2	Щи	250	278,75	7,98	11,8	8,35
3	Макароны	180	208,8	6,5	0,72	43,93
4	Фрикаделька	100	190	20,8	23,8	1,2
5	Чай	200	65	0,2	0	16
6	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
7	мандарин	213	86	1,80	0,40	16,20

Заведующий столовой

2022 2/11

Директор МОУ МСОШ №1 имени Ю.Б.Шагдарова



Б.Б. Дамдинжапов

Среда
II неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Огурцы	20	4,80	0,22	0,04	0,76
2	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
2	Куры отварные	90	165,94	26,18	9,45	0
3	Гречка	150	246,01	8,49	6,56	38,34
4	Чай с сахаром	200	37,96	0,05	0,01	9,17
5	Хлеб	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Мандарин	95	38	0,80	0,20	7,5
	2-3					
1	Огурцы свежие	50	49,01	0,58	3,11	4,32
2	Суп гороховый	200	127,86	6,03	4,57	15,59
3	Омлет с картофелем	180	278,93	13,74	16,74	18,25
4	Компот из яблок	200	62,44	0,06	0,06	15,34
5	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
6	Яблоко	99	38	0,80	0,20	7,50
	5-11 классы					
1	Рис отварной	180	223,20	13,5	4,9	100,1
2	Котлета	90	260	40,6	42,6	22,1
3	Чай	200	60	0,1	0	15
4	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
	СВО					
1	Винегрет	100	156	1,75	3,25	5
2	Гречка	180	255,48	8,28	3,24	33,48
3	Котлета	100	260	40,6	42,6	22,1
4	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
5	Чай	200	60	0,1	0	15

Заведующий столовой

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б.Шагдарова



Б.Б.Дамдинжапов

*Чемберс
II Кезең*

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Запеканка творожная с морковью и с соусом	180	369,93	18,60	13,96	41,41
2	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
3	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13
4	фрукт	94	47	0,40	0,30	10,30
5	Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
6	Батон	40	104,48	3,04	1,12	20,56
	2-3					
1	Салат свекольный	60	59,09	0,81	3,08	6,92
2	Щи	200	58,47	1,57	3,12	5,82
3	Гуляш из говядины	90	203,76	13,88	14,90	3,47
4	Рагу из овощей	150	152,81	3,00	8,10	16,67
5	Компот	200	91,95	0,43	0,07	22,22
6	Хлеб	40	94,	3,16	0,40	19,32
	5-11					
1	Гречка	180	198,97	5,85	2,86	37,40
2	кисель	200	246	0	0	29,08
3	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31
4	шпикачка	40	137	5,5	14	0,2
	СВО					
1	Салат свекольный	60	138	4,9	8,9	9,5
3	Гречка	180	198,97	5,85	2,86	37,40
4	Окорочка	90	175	23,2	24,4	1,2
5	Кисель	200	246	0	0	29,08
6	Хлеб	40	115,5	6,8	1,7	31

Заведующий столовой

[Handwritten signature]

Директор МОУ МСОШ №» имени Ю.Б.Шагдарова

Б.Б.Дамдинжапов



Пятница
II неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Огурцы	20	2,40	0,14	0,02	038
2	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
3	Тефтели	90	158,92	10,40	8,28	10,85
4	Пюре	180	138,19	3,28	3,99	22,18
5	Чай шиповник	200	58,09	0,17	0,07	13,39
6	Батон	40	104,48	3,04	1,12	20,56
7	банан	177	86	1,8	0,40	16,20
	2-3					
1	Салат со свежих помидор	27	4,8	0,22	0,04	0,76
2	Рассольник	200	107,63	3,03	4,43	13,79
3	Куры тушеные	90	200,21	14,61	14,61	2,46
4	Каша гречневая	150	206,41	8,49	6,56	38,34
5	Сок фруктовый	200	82,80	0,90	0,18	18,18
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	5-11					
1	Картофельное пюре	180	99,68	3,91	2,39	14,99
2	Голень кур	90	175	23,2	24,4	1,2
3	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
4	Компот	200	96,72	0,70	0,05	23,10
	СВО					
1	Пюре картофельное	250	99,68	3,91	2,39	14,99
2	Голень кур	180	175	23,2	24,4	1,2
3	Компот	90	96,72	0,70	0,05	23,10
4	Сыр	10	45	3,07	3,45	0,37
5	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
6	Мандарин	115	43	0,9	0,2	8,1

Заведующий столовой

Суббота 2009

Директор МОУ МСОШ № 1 имени Ю. Б. Шагдарова



Б. Б. Дамдинжалов

Суббота
II неделя

№	Наименование блюд	Выход гр	к/калл	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат со свежей капусты	60	41,22	0,92	2,05	4,62
2	Сыр	15	45	3,07	3,45	0,37
3	Зеленый горошек	20	8,0	0,62	0,04	1,3
2	Тефтеля	90	144,9	9,7	11,18	1,31
3	Рис	150	202,95	3,81	3,08	4,01
4	Чай	200	37,96	0,05	0,01	9,17
5	Батон йодированный	40	104,48	3,04	1,12	20,56
6	Банан	119	38	0,80	0,20	7,50
	2-3					
1	Салат свежей капусты	60	41,22	0,92	2,05	4,62
2	Борщ	200	95,74	3,13	3,30	13,08
3	Шницель	90	149,93	16,24	4,89	13,25
4	Картофель отварной	150	146,24	2,98	4,21	24,03
5	Кисель	200	87,74	0,19	0,04	22,30
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	5-11					
1	Рагу овощное	180	349,4	30,8	23,1	34,3
2	Фрикаделька	90	190	20,8	24,24	0,96
2	Какао	200	104,05	3,59	2,85	15,71
3	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32
	СВО					
1	Салат морковный	40	114,14	1,25	1	25,75
2	Сыр	18	84,37	2,02	1,38	15,88
3	Макароны	180	232	7,2	0,8	48,8
4	Фрикаделька	100	190	20,8	24,24	0,96
5	Какао с молоком	200	150,8	3,8	7,2	45,7
6	Хлеб	40	94	3,16	0,40	19,32

Заведующий столовой _____