**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИУ РАЙОН» МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДАБАТУЙСКАЯ НАЧАЛЬНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**671367,Республика Бурятия, тел:8(30133)55-2-06**

**Бичурский район, e-mail:dabatui@mail.ru**

**У.Дабатуй,ул.Школьная,7**

Меню МБОУ “Дабатуйская начальная обшеобразовательная школа»

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход,г** | **цена** | **Калорийность**  | **Белки**  | **жиры** | **Углеводы**  |
| Икра кабачковая | 60 |  | 75,87 | 9,698 | 9,8953 | 47,766 |
| Суп картофельный  | 250 |  | 136,7 | 9,116 | 8,7079 | 43,467 |
| голубцы | 80/50 |  | 251,45 | 9,34 | 8,7596 | 57,234 |
| Чай с молоком | 200 |  | 27,98 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 |
| хлеб | 30 |  | 87,92 | 2,792 | 0,283 | 18,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| огурцы | 60 |  | 5,5 | 1,508 | 1,0208 | 8,0675 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 |  | 109,9 | 1,418 | 0,8983 | 7,3414 |
| Тефтели мясные | 80 |  | 209,126 | 9,85 | 12,755 | 11,361 |
| Рис отварной | 150 |  | 203,22 | 3,604 | 4,7817 | 36,443 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 56,43 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 |
| хлеб | 30 |  | 87,92 | 2,7992 | 0,283 | 18,55 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Закуска из свежей моркови | 60 |  | 109,15 | 0,715 | 10,045 | 3,795 |
| Уха с сайрой | 20/250 |  | 109,5 | 2,565 | 2,7613 | 18,587 |
| Тефтели мясные | 80 |  | 209,126 | 9,85 | 12,755 | 11,361 |
| Гречневая каша | 150 |  | 224,69 | 8 | 5 | 35 |
| Компот из с/фр | 200 |  | 99,36 | 0,57 | 0,0799 | 24 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0,283 | 18 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Закуска из св огурцов | 60 |  | 6,5 | 0,4 | 0,05 | 0,85 |
| Щи из св капусты | 250 |  | 81 | 1 | 4 | 8 |
| Карт пюре | 150 |  | 132 | 3 | 4 | 20 |
| Рыб котлета | 80 |  | 176 | 9 | 10 | 10 |
| Чай с молоком | 200 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0,283 | 18 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая | 60 |  | 75,87 | 9 | 10 | 34 |
| Рассольник | 250 |  | 118 | 2 | 5 | 15 |
| Запеканка твор | 150 |  | 354 | 20 | 8 | 36 |
| Чай с молоком | 200/4 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурцы соленые | 60 |  | 6,5 | 0,4 | 0,05 | 0,85 |
| Суп картофельный | 250 |  | 136 | 9 | 8 | 43 |
| Котлета мясная | 80 |  | 209 | 9 | 12 | 11 |
| Лапша отвар | 150 |  | 187,54 | 4 | 3 | 27 |
| Чай с сахаром | 200/4 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0 | 18 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурцы свежие | 60 |  | 6,5 | 0,4 | 0,05 | 0,85 |
| Борщ | 250 |  | 169 | 4 | 4 | 27 |
| Тефтели | 80 |  | 234 | 10 | 15 | 13 |
| Гречневая каша | 250 |  | 172 | 4 | 4 | 29 |
| Чай с сахаром | 200/4 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0 | 18 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Закуска из св моркови | 60 |  | 109 | 0,715 | 10 | 3 |
| Суп с макаронными изделеями | 250 |  | 97 | 2 | 2 | 16 |
| Котлета мясная | 80 |  | 234 | 10 | 15 | 13 |
| Картофельное пюре | 150 |  | 132 | 3 | 4 | 20 |
| Чай с сахаром | 200/4 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0 | 18 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огурцы свежие порциями | 60 |  | 5,5 | 1 | 1 | 8 |
| Суп крестьянский с пшеном | 250 |  | 81 | 1 | 4 | 8 |
| Тефтели мясные | 80 |  | 234 | 10 | 15 | 13 |
| Каша гречневая | 150 |  | 172 | 4 | 4 | 29 |
| Чай с молоком | 200/4 |  | 27 | 1 | 1 | 2 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0 | 18 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая | 60 |  | 75 | 9 | 10 | 34 |
| Суп картофельный | 250 |  | 109 | 1 | 0,89 | 7 |
| Запеканка твор с рисом | 150/20 |  | 352 | 17 | 10 | 45 |
| Напиток из облепихи | 200 |  | 75 | 0,285 | 1 | 15 |
| хлеб | 30 |  | 87 | 2 | 0,28 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |