

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бомская средняя общеобразовательная школа»
Республика Бурятия



Утверждено:
Директор школы
Жигмитдоржиева Н.Ж./

Приказ № 132 от «27» 08.2024

Десятидневное меню
«Бомская средняя общеобразовательная школа»

у. Бом.

| Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
|--|----------|--------------|--------|---------|----------|
| 1 день | | | | | |
| огурцы свежие | 60 | 5.5. | 1.508 | 1.0208 | 8.0675 |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 109.9 | 1.418 | 0.8983 | 7.3414. |
| рис отварной | 180 | 209.13 | 3.604 | 4.717. | 36.443. |
| Фрикадельки мясные | 90 | 203.22 | 0.224 | 0.0517. | 13.768. |
| чай с лимоном | 200 | 56.44 | 0.224. | 0.0517. | 13.768. |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283. | 18.55. |
| 2 день | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 75.87. | 9.698 | 9.8953. | 47.766. |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 136.7. | 9.116. | 8.7079. | 43.467. |
| макароны отварные | 180 | 187.54 | 4.4. | 3.9321. | 27.33. |
| Тефтели | 90 | | | | |
| чай с молоком | 200 | 27.98. | 1.551. | 1.4529. | 2.1749. |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283. | 18.55. |
| 3 день | | | | | |
| закуска из свежей моркови | 60 | 109.15 | 0.715 | 10.045. | 3.795. |
| уха рыбацкая с сайрой | 250 | 109.5 | 2.565. | 2.7613. | 18.587. |
| каша рассыпчатая гречневая | 180 | 224.69. | 8.212. | 5.3533. | 35.915. |
| котлета мясная | 90 | 209.13 | 9.85. | 12.755. | 11.361. |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283 | 18.55. |
| чай с молоком | 200 | 27.98. | 1.551. | 1.4529. | 2.1749. |
| 4 день | | | | | |
| огурцы соленые | 60 | 6.5. | 0.4. | 0.05. | 0.85. |
| щи из свежей капусты | 250 | 81.39. | 1.754. | 4.5716. | 8.31. |
| пельмени | 150 | 450 | 20 | 18 | 45 |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283. | 18.55. |
| чай | 200 | 52.77. | 1.805. | 0.2209 | 11.193 |
| 5 день | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 75.87. | 9.504 | 10.179. | 34.833. |
| рассольник | 250 | 118.5. | 2.308. | 5.0619. | 15.921. |
| каша рассыпчатая гречневая | 180 | 224.69. | 8.212. | 5.3533. | 35.915. |
| шпикачка | 90 | | | | |
| компот из сухофруктов | 200 | 99.36. | 0.57. | 0.0799. | 24.092. |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283. | 18.55. |
| 6 день | | | | | |
| огурцы соленые | 60 | 6.5. | 0.4 | 0.05 | 0.85 |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 136.7. | 9.116. | 8.7079. | 43.467. |
| макароны отварные | 180 | 187.54. | 4.4. | 3.9321. | 27.33. |
| Фрикадельки мясные | 90 | 209.13 | 9.85. | 12.755. | 11.361. |
| хлеб йодированный | 30 | 87.92. | 2.792. | 0.283. | 18.55. |
| чай с лимоном | 200 | 56.4353. | 0.224 | 0.0517 | 13.768. |
| 7 день | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 76 | 75.87 | 9.504 | 10.179 |
| борщ | 250 | 170 | 169.9 | 4.119 | 4.7894. |
| тефтели | 90 | 235 | 10.89. | 15.31. | 13.151 |
| каша перловая | 200 | 172 | 172.2 | 4.32. | 4.0788 |
| хлеб йодированный | 30 | 88 | 18.55 | 2.792 | 0.283 |
| чай | 200 | 53 | 52.77. | 1.805. | 0.2209 |
| 8 день | | | | | |

| | | | | | |
|--|------|--------|--------|----------|----------|
| закуска из свежей моркови | 60 | 109.15 | 0.715 | 10.045 | 3.795 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 97.4 | 2.18 | 2.5762. | 16.38 |
| шницель рыбный | 90 | 176.82 | 9.19 | 10.7979. | 10.7161. |
| рис отварной | 180 | 203.32 | 3.60. | 4.7817. | 36.443 |
| хлеб йодированной | - 30 | 87.92 | 2.79 | 0.283 | 18.55 |
| чай с молоком | 200 | 27.98. | 1.551. | 1.4529. | 2.1749. |
| 9 день | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 5,5 | 1,508 | 1,0208 | 8,0675 |
| Суп крестьянский с пшеном | 250 | 81,39 | 1,754 | 4,5716 | 8,3083 |
| Котлета мясная | 90 | 178 | 10.7 | 11.7 | 6.6 |
| макароны отварные | 180 | 187.54 | 4.4. | 3.9321. | 27.33. |
| Чай с лимоном | 50 | 56,44 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 |
| хлеб йодированной | 30 | 87,92 | 2,792 | 0,283 | 18,55 |
| 10 день | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 75,87 | 9,504 | 10,179 | 34,833 |
| рассольник | 250 | 118.5. | 2.308. | 5.0619. | 15.921. |
| Позы | 210 | 132.3 | 3.064 | 4.43 | 20.048 |
| кисель | 200 | 92 | 0.24 | 0.12 | 24 |
| хлеб йодированной | 30 | 87,92 | 2,792 | 0,283 | 18,55 |