

Утверждаю

Директор МКОУ

«Чонтаульская СОШ № 2»

Капуров Э.Г.



### Циклическое меню на 12 дней

|            |  |
|------------|--|
| Выход, гр. | <b>1 день</b>                                |
| 250        | Суп чечевичный                               |
| 100        | салат из капусты, моркови и зеленого горошка |
| 175        | Макароны отварные                            |
| 50         | Гуляш из говядины                            |
| 200        | Чай с сахаром                                |
| 30         | Хлеб   |
|            | <b>2 день</b>                                |
| 250        | Суп картофельный с перловой крупой           |
| 150        | Гречка отварная с маслом                     |
| 50         | Гуляш из говядины                            |
| 60         | Хлеб   |
| 200        | Чай с сахаром                                |
| 130        | Яблоко                                       |
|            | <b>3 день</b>                                |
| 250        | Суп гороховый с мясом                        |
| 150        | Каша пшеничная с маслом                      |
| 60         | Хлеб   |
| 200        | Какао напиток                                |
| 100        | салат из капусты, моркови и кукурузы         |
|            | <b>4 день</b>                                |
| 250        | Суп рисовый с говядиной                      |
| 150        | Гречка отварная с маслом                     |
| 200        | Чай с сахаром                                |
| 130        | Яблоко                                       |

|        |  |
|--------|--|
| 40     | Печенье                                      |
| 60     | Хлеб   |
|        | <b>5 день</b>                                |
| 250    | Борщ из свежей капусты                       |
| 175    | Плов с мясом                                 |
| 200    | Компот из смеси сухофруктов                  |
| 60     | Хлеб   |
| 140    | Банан  |
|        |  |
|        | <b>6 день</b>                                |
| 250    | Суп гороховый с мясом                        |
| 150    | Каша пшеничная с маслом                      |
| 60     | Хлеб   |
| 200    | Какао напиток                                |
| 100    | салат из капусты, моркови и кукурузы         |
|        | <b>7 день</b>                                |
| 250    | Суп фасолевый                                |
| 100    | салат из капусты, моркови и зеленого горошка |
| 175    | Макароны отварные                            |
| 50     | Гуляш из говядины                            |
| 60     | Хлеб   |
| 200/15 | Чай с сахаром                                |
| 130    | Яблоко                                       |
|        |  |
|        | <b>8 день</b>                                |
| 250    | Суп картофельный с перловой крупой           |
| 150    | Каша пшеничная с маслом                      |
| 50     | Гуляш из говядины                            |
| 60     | Хлеб   |
| 100    | салат из капусты, моркови и зеленого горошка |
| 200/15 | Чай с сахаром                                |
|        | <b>9 день</b>                                |
| 60     | Суп гороховый с мясом                        |

|        |   |
|--------|---|
| 100    | Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка |
| 150    | Каша гречневая с маслом                             |
| 200    | Какао напиток                                       |
| 60     | Хлеб  |
|        | <b>10 день</b>                                      |
| 100    | Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка |
| 250    | Суп вермишелевый из говядины                        |
| 175    | Плов с фасолью                                      |
| 200/15 | Чай с сахаром                                       |
| 60     | Хлеб  |
| 130    | Яблоко  |
|        | <b>11 день</b>                                      |
| 250    | Суп чечевичный                                      |
| 150    | Гречка отварная с маслом                            |
| 50     | Гуляш из говядины                                   |
| 200/15 | Чай с сахаром                                       |
| 60     | Хлеб  |
| 30     | Вафли   |
|        |   |
|        | <b>12 день</b>                                      |
| 250    | Суп гороховый с мясом                               |
| 150    | Каша пшеничная с маслом                             |
| 200    | Чай с сахаром                                       |
| 100    | Салат из свежей капусты, моркови и кукурузы         |
| 60     | Хлеб  |