

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ №3. с. Гойты
 имени Р. Арсанукаева»
 К.С. Цицаев



Меню «Обед»

День	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник	закуска	Щи Мясные	200	150	10	11	18
	1 блюдо	Винегрет овощной	100	129,23	1,57	10,18	6,7
	2 блюдо	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
		Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52
Вторник	закуска						
	1 блюдо	Рассольник с зеленью	200	280	7	10	38
	2 блюдо	Макароны запеченные с сыром	102,5	136			
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
		Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	75	0	8,2	0,1
Среда	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	1 блюдо	Борщ Мясной	200	150	10	11	18
	2 блюдо	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	2,32	2,95	0
	сладкое	Морковный салат	100	95,83	1,22	7,09	6,49
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
		Сметана	10	20,4	0,25	2	0,34
		Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52
Четверг	1 блюдо	Щи из свежей капусты с зеленью	200	190	5	11	18
	2 блюдо	Макароны запеченные с сыром	102,5	136			
	сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
Пятница	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	1 блюдо	Щи из свежей капусты с зеленью	200	190	5	11	18
	2 блюдо	Плов с курицей	150	304	17,8	13,7	27,32
	сладкое	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2

Суббота	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	1 блюдо	Щи Мясные	200	150	10	11	18
	2 блюдо	Винегрет овощной	100	129,23	1,57	10,18	6,7
	сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22