

Я подтверждаю:
Директор МБОУ
Тарлагской СОШ

МБОУ
Тарлагская
СОШ

для обучающихся
Хемского кожууна РТ

Директор МБОУ
Тарлауской СОШ
Ч.Н.Байкара

МБОУ "Тарлагская СОШ"

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник 1					
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,1	105
246	Гуляш из мяса	110	13,22	11,66	3,7	176,41
303	Гречка рассыпчатая	200	10,34	11,91	50,8	233,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		860				808,71
	Вторник 1					
	Обед					
82	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	3,52	1,76	1,76	176
265	Плов	210	19,8	16,38	19,53	300,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,33	103
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				877,1
	Среда 1					
	Обед					
113-114	Суп-лапша домашняя с курицей	250	3,23	9,06	16,63	165,31
94	Жаркое по -домашнему	250	13,28	13,58	24,3	304,68
350	Кисель из брусники или из концентрата	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				810,99
	Четверг 1					
	Обед					
71	Суп с рыбными консервами	250	13,23	8,54	20,31	157,15
139	Капуста тушеная с мясом	250	5	8,3	23	188
б/н	Чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				591,95
	Пятница 1					

	Обед					
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	4,74	7,84	20,54	163,58
112	Сдоба обыкновенная	150	11,85	14,1	83,25	508,5
37	Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	144,1
379	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				1226,18
	Суббота 1					
164	Каша манная	250	9,4	4,6	22,3	170
375	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		550				462
	Понедельник 2					
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,63	2,5	18,75	111,25
246	Гуляш из мяса	100	12,02	10,6	3,36	160,37
303	Гречка рассыпчатая	180	9,31	10,72	45,72	210
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		830				841,62
	Вторник 2					
	Обед					
98	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	250	11,81	7,84	17,73	153,36
279	Тефтели из говядины	80	12,05	7,21	10,22	155
302	Гарнир: перловка	180	10,35	7,31	46,37	244,26
б/н	Чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		810				799,42
	Среда 2					
	Обед					
102	Суп гороховый с мясом и картофелем	250	9,19	4,33	24,04	142,76
265	Плов	250	23,63	19,5	23,25	357,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,33	103
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				838,01
	Четверг 2					
	Обед					
99	Щи с мясом	200	3,69	4,86	10,16	100,2
228	Рыба припущенная с соусом сметанным	120	20,65	11,68	3,35	200

203	Гарнир: макароны отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		810				936,9
	Пятница 2					
	Обед					
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	300	9,05	1,92	31,56	248,26
406,467	Пирожки печеные из дрожжевого теста	200	15,16	20,56	78,16	547,2
378	Чай на молоке	200	4,2	4,8	22,04	144
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				1174,46
	Суббота 2					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,52	8,25	24,59	201,38
350	Кисель из брусники или из концентрата	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		600				542,38