



«Утверждаю»
Директор школы: Павел / Т.Е. Михайлова /

Меню на период: с 12.04 по 24.04. 20 21.

МОУ «Купсолинская основная общеобразовательная школа»

День недели	Прием пищи, наименование блюд	рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	цена
				Б	Ж	У		
понедельник 12.04.	завтрак							
	Каши без ежиков	284	200/10	4,2	8	28,4	204	
	Кокао с маслом	382	200/20	4,08	3,54	17,58	119	
	Бутерброд с сыром	3	50/15	6,7	1,3	10,4	281	
	обед Рассольник куриный	76	250/25	2,1	5,12	16,58	121	
	Рис с отборным	332	80	13,7	3,8	0,7	111,0	86,32
	Сарбеген тушеный	142						
	Каша из св. ежиков	372	200/20	0,2	0,2	23,9	98	
вторник 13.04.	Хлеб, зелен. горошек		60	6,07	0,84	32,8	234	
	завтрак Коши овсяная	247	200/10	8,56	4,2	3,52	287	
	Шницель	300	1	6,1	4,6	0,7	157	
	Кисель	503	200/10	14		29	122	
	Фарш		50	3,1	23,2	18,0	322	
	обед Суп крес. скрутки	98	250/25	1,8	3,83	0,87	116	
	Макарон отборные	106	200/10	6,8	12,2	4,06	326	75,30
	Курица отборная	404	80	18,9	13,0	0,5	194	
среда 14.04.	Каша с сахаром	392	200/15	0,7	0,02	15	60	
	Хлеб, панировка св.		60	6,07	0,84	32,8	234	
	завтрак Залеканко из телятины	326	100	2,1	18,62	13,18	335	
	Роскошный напиток	501	200/20	3,2	2,7	15,9	152	
	Бутерброд с маслом	1	50/15	2,45	7,58	14,6	136	
	обед Суп карт. горошек	81	250/25	5,49	5,27	6,32	135	
	Рис отборный	240	200/8	4,8	8,1	4,07	292	83,00
	Котлеты	466	50	6,5	3,95	5,8	131	
четверг 15.04.	Сок, фрукты		200	1	0,2	26,2	92	
	Хлеб, панировка св.		60	6,07	0,84	32,8	234	
	завтрак Суп малоз. с рисом	121	200/25	5	6,3	18,6	150	
	Кокао с маслом	382	200/20	4,08	3,54	17,58	119	
	Фарш	3	50	3,1	23,2	18,0	322	
	обед Теля из св. капусты	67	200/25	5,8	7,04	6	125,4	
	Плов из курицы	503	200	6,2	13,8	30,2	358	74,40
	Каша из св. ежиков	644	200/20	0,6	0	31,4	124	
пятница 16.04.	Хлеб		60	6,07	0,84	32,8	234	
	Свет. панировка, фрукты							
	завтрак Коши мясная	258	200/10	5,8	9,2	3,8	240	
	Чай с сахаром	392	200/10	0,7	0,02	15	60	
	Шницель	306	1	12,7	11,5	0,7	157	
	Бутерброд с сыром	3	50/15	6,7	1,3	10,4	281	
	обед Суп карт. скрутки	80	250/25	2,5	3	13,3	113	
	Тунец	344	25	7,3	8,4	1,4	111,0	97,10
суббота 17.04.	Коши трюфельная	220	200/4	4,2	11	2,9	252	
	Кисель	657	200/10			12,2	162	
	Хлеб, ошпаренный св.		60	6,07	0,84	32,8	234	
	завтрак Коши мясная	250	200/10	7,74	11,82	33,54	279	
	Роскошный напиток	501	200/20	8,5	3,6	28,7	152	
	Бутерброд с маслом	1	50/10	3,1	23,2	18	322	65,00
	обед							
	ИТОГО:							

Старший повар:

Павел

Пикифорова

лн. 5,9

День недели	Прием пищи, наименование блюд	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	цена
				Б	Ж	У		
понедельник 19.04.	завтрак яйцо отварное	300	1	72	8	284	204	
	Кашиа вар. с маслом	284	200/5	61	46	0,7	157	
	Какао с молоком	382	200/20	408	354	17,58	119	
	Хлеб пшеничный	3	50	31	252	19	322	
	обед Суп с картошкой	67	250/5	58	764	6	125,4	66,32
	Макарон отварные	299	200/10	68	122	45,6	326	
	Компот из фруктов	644	200/20	96	0	31,4	124	
	Тертые яблоки, лимон	466	50	8	95	0	36	
вторник 20.04.	Хлеб		60	607	984	328	234	
	завтрак Кисель	651	200/10	7		422	162	
	Кашиа рисовая вар. с маслом	253	200/5	75	132	60,9	394	
	Сыр	3	15	67	113	104	281	
	Батон	3	50	67	113	104	281	
	обед Суп с говядиной	344	25	23	84	14	111,0	
	Суп картошки с маслом	81	250/5	62	56	233	167	
	Кашиа гречневая с маслом	237	150/10	114	105	49,4	337	86,35
среда 21.04.	Кукуруза консерв.	38	45	225	909	374	247,5	
	Чай с сахаром, хлеб	392	200/15	907	902	15	60	
	завтрак							
	Запеканка из творога	326	75	21	1862	1918	335	
	Корейский салат	501	200/20	85	36	287	152	
	Хлеб с маслом	1	50/10	31	252	19	322	
	обед Суп картошки с маком	163	250/5	29	25	21	120	
	Картофельное пюре	220	150/5	42	11	29	252	73,25
четверг 22.04.	Котлеты	466	50	65	595	58	131	
	Хлеб, огурцы свежие	106	60	607	984	328	234	
	Компот из кураги	644	200/20	96	0	31,4	124	
	завтрак							
	Суп мясной с маком	182	250	50	63	186	150	
	Какао с молоком	382	200/20	408	354	17,58	119	
	Батон	3	50	31	252	19	322	
	обед Фрукты, сок		200	15	0,5	21	96	
пятница 23.04.	Борщ из св. капусты	133	250/5	2	52	131	106	66,50
	Хлеб из говядины	503	150	76	65	181	413	
	Зеленый горошек	38	50	225	909	374	247,5	
	Хлеб		60	607	984	328	234	
	завтрак яйцо отварное	300	1	61	46	0,7	157	
	Кашиа вар. с маслом	247	200/5	856	1412	31,52	287	
	Кисель	503	200/10	14		29	122	
	Батон	3	50	31	252	19	322	
суббота 24.04.	обед Курица отварная	404	80	183	13	0,5	194	
	Суп крестьянский с кор.	98	250/5	113	393	487	116	53,96
	Макарон отварные	299	200/10	68	122	45,6	326	
	Помидоры свежие	106	100	11	0,2	38	24	
	Хлеб чай с сахаром	392	60, 200/15	907	902	15	60	
	завтрак Кашиа рис. вар.	763	200/5	75	132	60,9	394	
	Кисель	651	200/10			422	162	24,20
	Яйцо отварное	306	1	51	46	0,3	63	
	Хлеб бутерброд с сыром	3	50/15	67	113	104	281	
	обед компот из фруктов							
	Суп горох с маслом							
	Кашиа греч. рассып.							
	Тертые яблоки, фрукты							
	Хлеб							
	ИТОГО:							

Старший повар: Г.И. Шкиророва