



«Утверждаю»

Директор школы: Т.Е. Михайлова / Т.Е. Михайлова /

Меню на период: с 12.04. по 24.04. 2021 г.

МОУ «Купцынская основная общеобразовательная школа»

уп-ст 1, 4

День недели	Прием пищи, наименование блюд	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	цена
				Б	Ж	У		
понедельник 12.04.	завтрак							
	Кашио без сахара	284	150/8	4,2	8	28,4	204	
	Печенье с маком	382	200/20	40,8	3,4	17,8	119	
	Бутерброд с сыром	3	50/15	6,7	1,3	10,4	281	
	обед Рассольник Ленин	76	200/25	2,1	5,2	1,59	121	88,35
	Тыдо- отварная	332	80	13,7	5,9	6,7	111,0	
	Салат с огурцами, помидорами, зеленью	142	150	4,35	16,78	3,92	288	
	Фрукты, орехи		50	3,75	2,8	9,2	158	
вторник 13.04.	завтрак Кашио овсяная	247	150/8	8,56	14,2	31,52	287	
	Молоко сгущенное	300	1	6,1	4,6	6,7	157	
	Кисель	503	200/10	14		29	122	
	Батон		50	3,1	25,2	19,0	322	
	обед Суп крем. с крупой	98	200	1,9	3,93	4,87	116	95,35
	Макароны отварные	106	150/6	6,8	12,2	4,6	326	
	Курица отварная	404	80	18,9	13,0	6,5	194	
	Чай с сахаром	332	200/15	0,07	0,02	15	60	
среда 14.04.	завтрак Панировка, хлеб		100/60	1,1	6,2	3,8	24	
	Зеленое яблоко из творога	326	60	2,1	18,62	19,8	335	
	Корейский салат	501	200/10	3,2	2,7	15,8	152	
	Бутерброд с мясом	1	50/10	2,45	7,55	14,6	136	
	обед Суп крем. с овощами	81	200/25	5,49	3,27	16,32	135	
	Рис отварной	240	150/7	4,8	8,1	4,67	282	
	Котлеты, хлеб	466	50	6,5	5,35	5,8	131	86,40
	Сок, фрукты		200	1	0,2	20,2	92	
четверг 15.04.	завтрак Кукуруза консерв.		45	2,25	0,09	3,74	24,75	
	Суп маком с рисом	121	200/25	5	6,3	18,6	150	
	Печенье с маком	382	200/20	40,8	3,4	17,8	119	
	Батон	3	50	3,1	25,2	19,0	322	
	обед Чай с медом, корицей	62	200/25	5,8	7,64	6	125,4	
	Молоко из сливок	503	150	16,2	15,8	3,2	358	
	Панировка из сливок	648	200/20	0,6	0	31,4	124	76,00
	Сметана, панировка		100	1,1	6,2	3,8	24	
пятница 16.04.	завтрак Хлеб, фрукты		100	1,5	0,5	21	96	
	Кашио овсяная	258	150/8	5,8	9,2	31,8	240	
	Чай с сахаром	332	200/10	0,07	0,02	15	60	
	Молоко сгущенное	306	1	12,7	11,5	0,7	157	
	Бутерброд с сыром	3	50/15	6,7	1,3	10,4	281	
	обед Суп крем. с крупой	80	200/25	2,5	3	18,3	113	
	Фрукты, орехи	344	25	7,3	8,4	14	111,0	87,90
	Кашио овсяная	220	150/3	4,2	11	29	252	
суббота 17.04.	завтрак Кисель	651	200/10			42,2	162	
	Хлеб		60	6,07	0,84	3,8	234	
	завтрак Кашио овсяная	250	150/8	7,74	11,2	33,54	278	
	Корейский салат	501	200/20	8,5	3,6	28,7	152	24,30
	Бутерброд с мясом	1	50/10	3,1	25,2	19	322	
	обед							
ИТОГО:								

Старший повар:

Г.И.

Г.И. Игнатьева

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	61	46	0,7	157	
	Каша овсяная вареная с маслом	284	200/5	42	8	22,4	204	
	Каша с маком	382	200/20	408	354	1458	190	
	Батон	3	50	31	252	190	322	
	обед Макароны отварные		100	11	0,2	3,8	24	
	Суп из свеклы, капусты с картош.	67	200/25	3,8	464	6	125/4	73,33
	Макароны отварные	293	200/10	68	122	406	326	
	Фрукты	466	50	8	0,5	0	36	
	Каша из гречки, хлеб	644	200/60	0,2	0,2	239	98	
вторник 20.04	завтрак							
	Каша рисовая вареная с маслом	253	200/5	4,5	132	609	394	
	Кисель	651	200/10			422	162	
	Бутерброд с сыром	3	50/15	3,1	252	190	322	
	обед Курица консерв.	38	45	225	009	3,24	24,75	
	Суп картофельный, горохов.	81	250/5	6,2	56	223	167	87,35
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150/10	19,4	105	494	337	
	Фрукты и говядина	344	25	7,3	8,9	1,4	111,0	
	Фрукты, чай, сок, хлеб		200/60	0,7	0,2	1,5	60	
среда 21.04	завтрак							
	Запеканка из творога	326	75	21	1862	1918	335	
	Консервированный картофель	501	200/20	8,5	36	287	152	
	Бутерброд с маслом	1	50/10	3,1	252	19	322	
	обед Суп картофельный с мясом	163	250/2	2,9	25	29	120	
	Картофельное пюре	220	150/5	42	19	29	252	79,20
	Котлеты, сыр, свекла	466	50	65	538	58	139	
	Каша из гречки	644	200/20	0,6	0	3,4	124	
	Хлеб		60	108	0,9	2,5	14	
четверг 22.04	завтрак Суп мясной с макар.	182	250	50	63	186	150	
	Каша с маком	382	200/20	408	354	1458	199	
	Батон	3	50	31	252	19	322	
	обед Борщ из свеклы с картош.	133	250/25	2	52	131	106	
	Фрукты и говядина	503	150	4,6	65	189	493	68,12
	Запеканка из творога	38	50, 200	225	009	3,24	24,75	
	Фрукты			15	0,5	2,1	96	
	Хлеб ржаной		60	607	0,84	32,8	234	
	Хлеб							
пятница 23.04	завтрак Яйцо отварное	300	1	61	46	0,3	63	
	Каша овсяная вареная с маслом	247	200/5	8,6	142	392	287	
	Кисель	503	200/10	44		29	122	
	Батон	3	50	31	252	19	322	
	обед Курица отварная	404	80	189	130	0,5	194	
	Суп картофельный с картофелем	98	200/25	1,19	393	4,81	196	
	Макароны отварные	293	200/10	68	122	406	326	68,30
	Свекла, свекла, свекла	106	100	1,1	0,2	3,8	24	
	Чай с сахаром, хлеб	392	200/60	0,7	0,2	1,5	60	
суббота 24.04	завтрак Каша рисовая с маслом	651	200/5	4,5	132	609	394	
	Кисель	769	200/10			422	162	
	Яйцо отварное	306	1	59	46	0,3	63	24,30
	Батон	3	50	67	183	104	289	
	обед Каша из гречки	644	200/20	0,6	0	3,4	124	
	Суп гороховый с мясом	162		2,2	56	223	167	
	Каша гречневая рассыпчатая	220		12	11	29	252	
	Фрукты, фрукты, фрукты	466		8	0,5	0	36	
	Хлеб			607	0,84	32,8	234	
ИТОГО:								

Старший повар: И.И. Никиторов