



«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина

Меню на 1 день  
 МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»  
 «16» октября 2014 г.

Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша гречневая вязкая с маслом на мол. (№306)	200/10	6.0	9.4	31	240
2 Бутерброд с сыром и маслом (№3)	47,5	6.5	9.6	9.3	154
3 Пряники	100	7	2.1	29	141
4 Чай с сахаром (№685)	200/15	0.3	-	15	58
Итого		19.8 25%	21.1 26%	84.3 25.2%	
Обед					
1 Суп картофель. Макарон. Издел мясом кур (110)	250/25	2.2	5.3	16.2	121.0
2 Плов из курицы (№492)	250	19	16.25	35.25	312.5
3 Кисель (591)	200	0.13	-	25	124
4 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
5 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
6 Тушеная капуста	100	5.0	6.2	21.4	188
Итого		28.8 37%	38.05 35%	112 34%	838.32 35.6%

Меню на 2 день  
 МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»  
 «17» октября 2014 г.

Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша пшеничная на молоке с сахаром, с маслом (297)	200	14.8	8.0	49.0	260
2 Бутерброд с маслом (№1)	35	1.54	10.6	9.52	161
3 Какао с молоком (№693)	200	4.9	4.0	22.5	170
Итого		21.22 27%	22.6 28%	81.05 24%	591 25%
Обед					
1 Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы (№110)	250/25	2.2	3.3	16.2	121.0
2 Макароны отварные (№516)	200	7.0	6.2	27	290
3 Котлеты п/ф	75	13.75	10.12	13.65	103.25
4 Икра свекольная (№78)	50	1.2	3.8	6.5	66
5 Компот из свежих яблок (№631)	200	0.2	0	15.8	142
6 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
7 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
8 Мандарины (№627)	100	0.8	5.1	18	37
Итого		27.7 36%	28.82 36%	116,5 35%	852.07 36%

Повар С.И. М. Н. Соколова