



«Утверждаю»

Директор школы

И. Н. Булыгина

Меню на 5 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 4 » сентября 2021 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная с маслом(№297)	200	8.2	10.4	51	286
2	Какао с молоком(№693)	200	4.9	4.0	22.5	170
3	Бутерброд с сыром (№3)	40	5.9	5.8	9.9	125.7
	Итого		19 24.6%	20.2 25%	83.4 25%	581.7 25%
Обед						
1	Щи из свежей капусты с мясом (№ 124)	250/25	2.0/2.8	3.3/1.9	37./6.2	83.38
2	Гречневая каша рассыпч. (№297)	200	6.6	10.4	14.8	325
	Гуляш из мяса говядины	100	8.1	5.4	0.5	91
3	Тушеная капуста (№ 534)	100	5.0	6.2	21.4	188
4	Чай с лимоном (№ 686)	200	0.24	0	15.69	61
5	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
	Итого		27.49 35%	27.5 34%	114.9 34%	841.2 35%

Повар

М. Н. Соколова