

«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина



Меню на 7 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 6 » марта 20 21 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша овсяная (№ 302)	200	8.2	12.4	31.0	178
2	Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	6.6	9.52	161
3	Сок	200	0.1	0	16	96
4	Пряники	100	7	1.2	29	141
	Итого		18.84 24.4%	20.2 25%	86.5 22%	576 25%
Обед						
1	Рассольник ленингр. с мясом кур.(№139)	250/25	11/2.8	4.5/1.9	52.1/0.2	135.38
2	Ленивые голубцы	250	6.5	12.75	16.5	312.5
3	Чай с сахаром (№685)	200	0.3	-	15.0	58
4	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
5	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6	Печенье	100	3.6	8.5	12.4	241
	Итого		26.75 35%	27.95 35%	115.5 34%	840 35%

Повар

М. Н. Соколова