



«Утверждаю»

Директор школы

М.П. Бульгина

Меню на 1 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 11 » марта 2021 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	Печенье	100	6.6	8.5	32.4	221
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 картофел. 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%

Повар _____

М. Н. Соколова