



«Утверждаю»

Директор школы

И. И. Булыгина

Меню на 4 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 26 » марта 20 21 г.

	Наименование блюд	Выход				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая с маслом(№ 302)	250	6.56	4.36	45.12	246.8
2	Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	8.6	9.52	161
3	Чай с молоком (№ 686)	200	2.8	2.2	20.27	55.3
4	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63
5	Вафли	25	1.45	-	12.9	58
	Итого		19.45 25%	19.76 25%	76 23%	584.1 25%
Обед						
1	Суп гороховый с курицей(№ 139)	250/25	4.2	5.6	17.3	167
2	Рис отварной (№ 511)	200	7.6	6.4	16.8	292
3	Рыба отварная (№ 369)	75	6.7	12	39	104.4
4	Д/гар. Икра морковная (№78)	100	2.6	3.6	7.0	64
5	Компот их с.ф	200	1.8	-	7.4	124
6	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
7	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
	Итого		25.5 33%	27.9 35%	106.8 32%	844.22 35%

Повар

Сез

М. Н. Соколова