



Меню на 8 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 11 » ноября 20 20 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность ,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша манная на молоке с сахаром, с маслом (№302)	200	3.8	4.2	30.4	212
2	Бутерброд с сыром (№ 3)	45	5.9	6.8	9.9	115.7
3	Какао с молоком (№693)	200	4.9	5.0	42.5	190
4	Яйцо вареное (№337)	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63
	Итого		19.7 24%	20.6 25%	83.1 25%	580.7 25%
Обед						
1	Уха с перловой крупой (№181)	250	2.6/4.0	4.3/0.4	14.3/0.5	116
2	Макаронны отварные (№ 516) с соусом колбаса отварная	200	7.0	7.2	47	223
		50	0.3	2.0	1.95	28
		100	7.15	5.45	1.05	138
3	Д/гар.икра свекольная(№78)	100	2.4	8.6	7.0	132
4	Компот из с.ф.(№ 639)	200	0.6	-	31.4	124
5	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
6	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
	Итого		26.6 35%	28.25 35%	123.5 36%	853 35%

Повар

af

М. Н. Соколова



Меню на 9 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 12 » ноября 20 20 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность ,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая(№302)	250	7.56	7.36	41.12	276.8
2	Бутерброд с маслом(№)	45	6.5	9.6	9.3	154
3	Чай с молоком (№ 686)	200	2.8	2.2	20.27	55.3
4	Яблоко свежее(№627)	150	2.85	-	12.9	90
	Итого		19.71 24%	19.16 24%	83.59 25%	576.1 25%
Обед						
1	Суп крестьянский с крупой с кур. (№ 134)	250/25	2.6 4.8	5.3 1.9	11.3 0.2	116.0 38
2	Рис отварной (№297)	250	4.8	8.1	29	192
	кур. отв. (№439)	75	7.01	6.5		105
3	Кисель(№648)	200	0.13	-	28.0	86
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	Огурцы свежие	50	0.8	2.6	-	32
7	Пряники	50	3.5	3.2	35	180
	Итого		26.19 34%	27.9 35%	122.8 36%	841.8 35%

Повар

М. Н. Соколова