



Директор школы
Н. И. Бульгина

Меню на 6 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 9 » мая 2020 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность ,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная на молоке с маслом (№ 297)	200	13.8	7.0	59.0	260
2	Бутерброд с маслом(№1)	35\	1.14	6.6	11.52	181
3	Молоко кипяченое (№ 697)	200	3.9	6.8	9.9	143
	Итого		18.84 24.4%	20.4 25%	80.4 24%	584 25%
Обед						
1	Суп гороховый куриный(№139)	250/25 10	3.2	5.6	23.3	167
2	Картофель тушеный с луком (№ 216)	200	2.2	8.6	26.8	229
3	Рыба жареная (№ 377)	75	17.5	14.31	22.15	155.95
4	Кофейный напиток (№ 692)	200	0.2	-	15.0	136
5	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
7	Апельсин (№ 627)	100	0.3	0	8.6	60
	Итого		25.95 34%	28.81 36%	114.2 34%	840.8 35%

Повар

М. Н. Соколова

« Утверждаю»

Директор школы

Н.И. Булыгина



Меню на 7 день

МОУ « Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 10 » *ноября* 20 *20* 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 (№2)	25\20\	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%

10