

« Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина



Меню на 1 день

МОУ « Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 2 » *сентября* 20 *20* 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)	25/30	6.5	9.6	9.3	154
3	Пряники	100	7	2.1	29	141
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 картофель. 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
			28.8 37%	38.05 35%	112 34%	838.32 35.6%

Повар

*С.И.*

М. Н. Соколова



« Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина

Меню на 2 день

МОУ « Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 3 » *ноября* 20*20* г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность ,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшенная на молоке с сахаром, с маслом ( 297)	200	14.8	8.0	49.0	260
2	Бутерброд с маслом ( №1)	35	1.54	10.6	9.52	161
3	Какао с молоком (№ 693)	200	4.9	4.0	22.5	170
	Итого		21.22 27%	22.6 28%	81.05 24%	591 25%
Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы ( №110)	250/25	2.2	3.3	16.2	121.0
2	Макаронны отварные (№516)	200	7.0	6.2	27	290
3	Котлеты п/ф	75	13.75	10.12	13.65	103.25
4	Икра свекольная (№78)	50	1.2	3.8	6.5	66
5	Компот из свежих яблок ( № 631)	200	0.2	0	15.8	142
6	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
7	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
8	Мандарины( № 627)	100	0.8	5.1	18	37
	Итого		27.7 36%	28.82 36%	116,5 35%	852.07 36%

*повар С.Ф. Семенов м.п.*



« Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина

Меню на 4 день

МОУ « Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 5 » ноября 2020 г.

	Наименование блюда	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)	25/20	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

*с.ф.*

М. Н. Соколова



Меню на 5 день

МОУ « Кадамская основная общеобразовательная школа »

« 6 » ноября 20 20 г.

	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность ,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная с маслом(№297)	200	8.2	10.4	51	286
2	Какао с молоком(№693)	200	4.9	4.0	22.5	170
3	Бутерброд с сыром (№3)	45	5.9	5.8	9.9	125.7
	Итого		19 24.6%	20.2 25%	83.4 25%	581.7 25%
Обед						
1	Щи из свежей капусты с мясом ( № 124)	250/25	2.0/2.8	3.3/1.9	37./6.2	83.38
2	Гречневая каша рассыпч. (№297)	200	6.6	10.4	14.8	325
	Гуляш из мяса говядины	100	8.1	5.4	0.5	91
3	Тушеная капуста (№ 534)	100	5.0	6.2	21.4	188
4	Чай с лимоном (№ 686)	200	0.24	0	15.69	61
5	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
	Итого		27.49 35%	27.5 34%	114.9 34%	841.2 35%

Повар

*С.И.*

М. Н. Соколова