



«Утверждаю»  
 Директор школы  
 Н. И. Булыгина

Меню на 1 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 3 » февраля 20 21 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       | Чай с сахаром ( № 685)                          | 200/15 | 0.3         | -            | 15            | 58                            |
|         | Итого   |        | 19.8<br>25% | 21.1<br>26%  | 84.3<br>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                           |
|         |   |        | 28.8<br>37% | 38.05<br>35% | 112<br>34%    | 838.32<br>35.6%               |

Повар

*С. С.*

М. Н. Соколова