



«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина

Меню на 7 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 10 » февраля 20 21 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 (№1)              | 25     | 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<br>24.4% | 20.2<br>25%  | 86.5<br>22%  | 576<br>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<br>35%   | 27.95<br>35% | 115.5<br>34% | 840<br>35%                    |

Повар СН М. Н. Соколова