«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

.

МЕНЮ

**Понедельник 1 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
| Завтрак | 1.Салат из свежих овощей  2. Фрукт  3.Плов с курицей  4.Компот  5.Хлеб  Итого за обед: | 60  100  200  200  40  740 | 81,5  55  314,6  66,9  162,1  750,6 |
| Итого за день | 1320 | 1323 |

Повар: Сухова М.Е.

« Утверждаю»

ДиректорМОБ*У «*Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

МЕНЮ

Вторник 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1.Салат из овощей  2.Картофель отварной в молоке  3.Рыба запеченная с сыром и с луком  4 Компот  5. Хлеб  6. фрукт  Итого за обед: | 150  150  80  200  40  100  780 | 8,5  173,7  140,1  81  162,1  55  705,7 |
| Итого задень | 1310 | 1219,1 |

Повар:Сухова М.Е

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

МЕНЮ

Среда 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1Суп с макаронными изделиями  2.Хлеб  3.Компот  4. Фрукт  Итого за обед: | 200  40  200  100  745 | 110,4  173,8  41,6  55  710,9 |
| Итого на день | 1345 | 1375,2 |

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

МЕНЮ

Четверг 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак 1 | 1.Салат из капусты с овощами  2. Картофельное пюре  3.Гуляш из говядины  4.Компот  5.Хлеб  Итого за обед: | 60    150  80  200  40  690 | 50  139,4  185,7  19,4  68,3  682,5 |
| Итого на день | 1330 | 1266,5 |

Повар:Сухова М.Е

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

МЕНЮ

Пятница 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак 1 | 1.Салат из капусты с овощами  2.Макароны отварные  3.Биточек из курицы  4.хлеб  5.Кисель  6. Фрукт  Итого за обед: | 60  150  75  40  200  100 | 73,5  15,4  197  126,5  162,1  60,7  735,2 |
| Итого на день | 1329 | 1206,8 |

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

.

МЕНЮ

**Понедельник 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1.Помидор в нарезке  2.Капуста тушенная с мясом  3.чай с сахаром  4. Хлеб  5. фрукт  Итого на обед | 60  200  200  40  100  740 | 12,8  339,4  81,3  162,1  55  721,6 |
| Итого на обед | 1350 | 1350,7 |

Повар: Сухова М.Е

« Утверждаю»

ДиректорМОБ*У «*Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К. Кураисова

МЕНЮ

Вторник 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1.Борщ  2.Хлеб  3. Компот  4. Фрукт  Итого за обед: | 200  40  200  100  850 | 110,4  68,3  29,3  55  809,1 |
| Итого на день | 1500 | 1440,4 |

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К. К. Кураисова

МЕНЮ

Среда 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1. Салат из овощей   2.Гарнир - перловка    3.гуляш  4.Чай с сахаром и лимоном  5.Фрукт  6.Хлеб  Итого за обед: | 150  150  80  200  100  40  820 | 73,1  100,9  249,5  187,5  66,9  68,3  782,3 |
| Итого на день | 1400 | 1288,7 |

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К .К .Кураисова

МЕНЮ

Четверг 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1.Салат из капусты с овощами  2. Жаркое по-домашнему  3.Хлеб  4.Компот  5. фрукт  Итого за обед: | 60    200  40  200  100  780 | 50  225,6  162,1  81  55  710,6 |
| Итого на день | 1420 | 1307,3 |

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К .К. Кураисова

МЕНЮ

Пятница 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| Завтрак | 1. Нарезка из помидоров  2. Каша гречневая  3.Курица отварная  4.Чай с лимоном и с сахаром  5.хлеб  6. Фрукт  Итого за обед: | 150  150  80  200  40  100  810 | 17,2  92,2  123,8  27,9  162,1  55  732,7 |
| Итого на день | 1310 | 1255,2 |

Повар: Сухова М.Е