«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

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

.

МЕНЮ

**Понедельник 1 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
| Завтрак | 1 .Каша пшенная молочная  со сливочным маслом  2.Какао с молоком  **3 Мандарин**  4 Хлеб  Итого на завтрак: | 200  200  100  80  580 | 274,9  100,4  35  162,1  572,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из свежих овощей  2.Рассольник  3.Плов с курицей  4.Компот  5.Хлеб  Итого за обед: | 60  200  200  200  80  740 | 81,5  125,5  314,6  66,9  162,1  750,6 |
| Итого за день | 1320 | 1323 |

Повар: Сухова М.Е.

« Утверждаю»

Директор МОБ*У «*Цвиллингская СОШ»

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

МЕНЮ

Вторник 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| завтрак | 1.Макароны отварные  2 Курица тушенная с морковью  3.Чай с сахаром  4 Хлеб  Итого на завтрак: | 150  100  200  80  530 | 197  126,4  27,9  162,1  513,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Огурец в нарезке  2. Суп крестьянский с крупой  3.Картофель отварной в молоке  4.Рыба запеченная с сыром и с луком  5. Компот  6. Хлеб  Итого за обед: | 60  200  150  80  200  80  780 | 8,5  116,9  173,7  140,1  81  162,1  705,7 |
| Итого за день | 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 | 1.Каша молочная кукурузная  со сливочным маслом  2.Кофейный напиток с молоком  3 Сыр тв,сортов в нарезке  4 Хлеб  5 Яблоко  Итого за завтрак: | 200  200  30  80  100  600 | 287,8  86  107,5  162,1  44,4  664,3 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из отварной свеклы    2.Борщ с капустой  3.Капуста тушенная с мясом    4.Хлеб  5.Компот  Итого за обед: | 60  200  200  85  200  745 | 45,7  110,4  339,4  173,8  41,6  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.Помидор в нарезке  2.чай с сахаром  3 Каша молочная ячневая  4 Банан  5 Хлеб | 60  200  200  100  80 | 12,8  26,8  287,8  94,5  162,1 |
|  | Итого за завтрак | 640 | 584 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с овощами  2.Суп фасолевый  3. Картофельное пюре  4.Гуляш из говядины  5.Компот  6.Хлеб  Итого за обед: | 60  200    150  80  200  80  690 | 50  125,9  139,4  185,7  19,4  162,1  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.Сыр тв,сортов в нарезке  2 Рагу из овощей  3.Чай с сахаром  4 Мандарин  5 Хлеб  Итого за завтрак | 30  150  200  100  80  564 | 107,5  133,3  26,8  35  162,1  471,6 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с огурцами и помидорами  2.Суп картофельный с рыбой  3.Макароны отварные  4.Биточек из курицы  5.хлеб  6.Кисель  Итого за обед: | 60  200  150  75  80  200  765 | 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 Сыр тв,сортов в нарезке  2.Каша молочная кукурузная со сливочным маслом  3.Чай с сахаром  4 Мандарин  5 Хлеб  Итого за завтрак | 30  200  200  100  80  610 | 107,5  287,8  26,8  35  162,1  629,1 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Помидор в нарезке  2.Рассольник домашний  3.Капуста тушенная с мясом  4. Компот  5. Хлеб  Итого на обед | 60  200  200  200  80  740 | 12,8  116,1  339,4  81,3  162,1  721,6 |
| Итого на обед | 1350 | 1350,7 |

Повар: Сухова М.Е

« Утверждаю»

Директор МОБ*У «*Цвиллингская СОШ»

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

МЕНЮ

Вторник 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | калорийность |
| завтрак | 1.Икра морковная  2.Свекла отварная  3 Картофельное пюре  4 Курица тушенная с морковью  5 Какао с молоком 6 Хлеб итого за завтрак | 60  60  150  200  100  200  80 650 | 67,9  25,2  139,4  48,64  126,4  100,4  162,1 631,3 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Борщ  2. Рис отварной  3.Котлета рыбная  4.Хлеб  5. Компот  Итого за обед: | 200  150  100  80  200  200  850 | 110,4  203,5  112,3  162,1  29,3  116,19  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.Каша молочная ячневая  со сливочным маслом  2.Чай с молоком  3 Хлеб  4 Яблоко  Итого за завтрак | 200  200  80  100  580 | 249  50,9  162,1  44,4  506,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Перец болгарский в нарезке    2.Суп вермишелевый  3.Гарнир - перловка    4.Оладьи из печени  5.Компот  6.Хлеб  Итого за обед: | 60  200  200  80  200  80  820 | 15,4  100,9  249,5  187,5  66,9  162,1  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 .Каша молочная пшеничная со слив, маслом  2.Чай с сахаром  3 Мандарин  4 Хлеб  Итого за завтрак | 200  200  100  80  640 | 270,3  26,80  35  162,1  596,7 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с овощами  2.Суп гороховый  3. Жаркое по-домашнему  4.Хлеб  5.Компот  Итого за обед: | 60  200    200  80  200  780 | 50  110,9  225,6  162,1  81  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 Свекла отварная  2.Каша пшенная молочная со сливочным маслом  3.Кофейный напиток  4 Хлеб  Итого на завтрак: | 60  200      200  80  500 | 25,2  225,8    86  162,1  117,2 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Щи из свежей капусты  2. Каша гречневая  3.Курица отварная  4.Чай с лимоном и с сахаром  5.хлеб  Итого за обед: | 200  150  80  200  80  810 | 92,2  233,7  123,8  27,9  162,1  732,7 |
| Итого на день | 1310 | 1255,2 |

Повар: Сухова М.Е