«Утверждаю»

 Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

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

.

МЕНЮ

**Понедельник 1 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
| Завтрак | 1 .Каша пшенная молочнаясо сливочным маслом2.Какао с молоком**3 Мандарин**4 ХлебИтого на завтрак: | 20020010080580 | 274,9100,435162,1572,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из свежих овощей2.Рассольник3.Плов с курицей4.Компот5.Хлеб Итого за обед: | 6020020020080740 | 81,5125,5314,666,9162,1750,6 |
| 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 отварные2 Курица тушенная с морковью3.Чай с сахаром4 ХлебИтого на завтрак: | 15010020080530 | 197126,427,9162,1513,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Огурец в нарезке2. Суп крестьянский с крупой3.Картофель отварной в молоке4.Рыба запеченная с сыром и с луком 5. Компот6. ХлебИтого за обед: | 602001508020080780 | 8,5116,9173,7140,181162,1705,7 |
| 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 маслом2.Кофейный напиток с молоком3 Сыр тв,сортов в нарезке4 Хлеб5 ЯблокоИтого за завтрак: | 2002003080100600 | 287,886107,5162,144,4664,3 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из отварной свеклы 2.Борщ с капустой3.Капуста тушенная с мясом 4.Хлеб 5.КомпотИтого за обед: | 6020020085200745 | 45,7110,4339,4173,841,6710,9 |
| 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 нарезке2.чай с сахаром3 Каша молочная ячневая4 Банан5 Хлеб | 6020020010080 | 12,826,8287,894,5162,1 |
|  | Итого за завтрак | 640 | 584 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с овощами2.Суп фасолевый 3. Картофельное пюре4.Гуляш из говядины5.Компот 6.ХлебИтого за обед: | 60200  1508020080690 | 50125,9139,4185,719,4162,1682,5 |
| 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 нарезке2 Рагу из овощей3.Чай с сахаром 4 Мандарин5 ХлебИтого за завтрак | 30 150  20010080564 | 107,5133,3 26,835 162,1471,6 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с огурцами и помидорами2.Суп картофельный с рыбой3.Макароны отварные4.Биточек из курицы5.хлеб6.КисельИтого за обед: | 602001507580200765 | 73,515,4197126,5162,160,7735,2 |
| 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 нарезке2.Каша молочная кукурузная со сливочным маслом3.Чай с сахаром4 Мандарин5 ХлебИтого за завтрак | 3020020010080610 | 107,5287,826,835162,1629,1 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Помидор в нарезке2.Рассольник домашний3.Капуста тушенная с мясом4. Компот5. Хлеб Итого на обед | 6020020020080740 | 12,8116,1339,481,3162,1721,6 |
| 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 морковная2.Свекла отварная3 Картофельное пюре4 Курица тушенная с морковью5 Какао с молоком 6 Хлеб итого за завтрак | 606015020010020080 650 | 67,925,2139,448,64126,4100,4162,1 631,3 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Борщ2. Рис отварной3.Котлета рыбная4.Хлеб 5. КомпотИтого за обед: | 20015010080200200850 | 110,4203,5112,3162,129,3116,19809,1 |
| 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 маслом2.Чай с молоком3 Хлеб4 ЯблокоИтого за завтрак | 20020080100580 | 24950,9162,144,4506,4 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Перец болгарский в нарезке 2.Суп вермишелевый3.Гарнир - перловка 4.Оладьи из печени5.Компот6.ХлебИтого за обед: |  602002008020080820 | 15,4100,9249,5187,566,9162,1782,3 |
| 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, маслом2.Чай с сахаром3 Мандарин4 ХлебИтого за завтрак | 20020010080640 | 270,326,8035162,1596,7 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Салат из капусты с овощами2.Суп гороховый3. Жаркое по-домашнему4.Хлеб 5.Компот Итого за обед: | 60200  20080200780 | 50110,9225,6162,181710,6 |
| 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 отварная2.Каша пшенная молочная со сливочным маслом3.Кофейный напиток4 ХлебИтого на завтрак: | 60200  20080500 | 25,2225,8 86162,1117,2 |
|  |  |  |  |
| Обед | 1.Щи из свежей капусты 2. Каша гречневая3.Курица отварная4.Чай с лимоном и с сахаром5.хлебИтого за обед: | 2001508020080810 | 92,2233,7123,827,9162,1732,7 |
| Итого на день | 1310 | 1255,2 |

 Повар: Сухова М.Е