

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Черемушская ООШ»
Е.С.Ярыгина
 « 21 » октября 2022года



Меню обедов для обучающихся 1 - 4 классов

Название блюда	Выход (вес) порции (мл.или гр.)	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник - 24.10.2022г.		
Рассольник домашний на к/б	200	124,600
Плов из курицы	200	377,000
Компот из яблок	200	114,660
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	750	759,260
Вторник - 25.10.2022г.		
Борщ с картофелем на м/б, со сметаной	200/10	174,640
Печень тушеная в соусе	90	158,670
Каша гречневая, рассыпчатая	150	183,460
Сок фруктовый	200	78,400
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	700	694,17
Среда - 26.10.2022г.		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	138,210
Рыба припущенная в молоке	90	152,000
Каша рисовая, рассыпчатая	150	209,950
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	710	733,16
Четверг - 27.10.2022г.		
Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	200	154,720
Мясо тушеное с овощами в соусе	200	244,00
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	750	675,720
Пятница - 28.10.2022г.		
Суп картофельный с крупой на к/б	200	152,600
Котлеты или биточки рыбные, запеченные	90	109,130
Картофель отварной	150	156,000
Огурец (свежий или консервированный)	60	44,400
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	750	648,91

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Черемушская ООШ»
Е.С. Ярыгина
 « 21 » октября 2022 года



Меню обедов для обучающихся 5 - 9 классов

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.))	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник - 24.10.2022г.		
Рассольник домашний на к/б	250	175,750
Плов из курицы	250	471,250
Компот из яблок	200	114,660
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	850	904,66
Вторник - 25.10.2022г.		
Борщ с картофелем на м/б, со сметаной	250/10	228,300
Печень тушеная в соусе	100	176,300
Каша гречневая, рассыпчатая	180	220,150
Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	132,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	790	855,75
Среда - 26.10.2022г.		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	182,760
Рыба припущенная в молоке	100	168,880
Каша рисовая, рассыпчатая	180	251,940
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	800	836,58
Четверг - 27.10.2022г.		
Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	250	193,400
Мясо тушеное с овощами в соусе	250	305,000
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	850	775,40
Пятница - 28.10.2022г.		
Суп картофельный с крупой на к/б	250	190,750
Котлеты или биточки рыбные, запеченные	100	121,250
Картофель отварной	180	187,200
Огурец (свежий или консервированный)	100	74,000
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	880	759,98