

Директор МОУ «Черемушская ООШ»

УТВЕРЖДАЮ

Е.С.Ярыгина

2022 года

« 12 »



Меню обедов для обучающихся 1 - 4 классов

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.))	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник - 05.09.2022г.		
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	166,600
Птица тушеная	90	114,240
Каша рисовая, рассыпчатая	150	209,950
Компот из яблок	200	114,660
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	790	748,45
Вторник - 06.09.2022г.		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	137,800
Запеканка картофельная с мясом, соус томатный	200/20	306,400
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	670	677,20
Среда - 07.09.2022г.		
Суп рыбный	200	100,980
Котлеты рубленые из птицы	90	95,630
Капуста тушеная	150	132,000
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	790	559,39
Четверг - 08.09.2022г.		
Борщ с мясом, со сметаной	200/10	158,000
Тефтели мясные, соус сметанный	90/20	189,740
Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,700
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	720	785,44
Пятница - 09.09.2022г.		
Рассольник ленинградский на к/б	200	126,600
Рыба тушеная с овощами	90	167,000
Пюре картофельное	150	157,250
Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	132,000
Огурец (свежий или консервированный)	60	50,400
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	750	732,25



 Директор МОУ «Черемушская СОШ»

 Е.С. Урыгина

 « 2 » _____ 2022 года

Меню обедов для обучающихся 5- 9 классов

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.)	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник - 05.09.2022г.		
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	208,250
Птица тушеная	120	126,93
Каша рисовая, рассыпчатая	180	251,940
Компот из яблок	200	114,660
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	800	800,78
Вторник - 06.09.2022г.		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	182,250
Запеканка картофельная с мясом, соус томатный	250/20	379,650
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	770	794,90
Среда - 07.09.2022г.		
Суп рыбный	250	126,22
Котлеты рубленые из птицы	100	106,250
Капуста тушеная	180	162,500
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
Фрукт (яблоко)	100	44,000
ИТОГО	880	625,75
Четверг - 08.09.2022г.		
Борщ с мясом, со сметаной	250/10	207,500
Тефтели мясные, соус сметанный	100/20	209,180
Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,640
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	134,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	810	895,32
Пятница - 09.09.2022г.		
Рассольник ленинградский на к/б	250	168,58
Рыба тушеная с овощами	100	185,000
Пюре картофельное	180	198,700
Огурец (свежий или консервированный)	100	84,000
Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	132,000
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
ИТОГО	880	867,28