

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Черемухинская СОШ»

Е.С. Ярыгина

« 19 » сентября 2022 года

## Меню обедов для обучающихся 1 - 4 классов

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.))	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Понедельник - 19.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>748,45</b>
<b>Вторник - 20.09.2022г.</b>		
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
Сок фруктовый	200	68,400
<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>745,6</b>
<b>Среда - 21.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>559,39</b>
<b>Четверг - 22.09.2022г.</b>		
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
Сок фруктовый	200	68,400
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>853,84</b>
<b>Пятница - 23.09.2022г.</b>		
Рассольник ленинградский на к/б	200	126,600
Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	109,130
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
Фрукт (яблоко)	100	44,000
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>718,38</b>


  
 Директор МОУ «Черемушская СОШ»
   
 « 19 » *сентября* 2022 года

### Меню обедов для обучающихся 5- 9 классов

Название блюда	Выход (вес) порции (мл.или гр.)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Понедельник - 19.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>800,78</b>
<b>Вторник - 20.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>794,90</b>
<b>Среда - 21.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>625,75</b>
<b>Четверг - 22.09.2022г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>895,32</b>
<b>Пятница - 23.09.2022г.</b>		
Рассольник ленинградский на к/б	250	168,580
Котлеты или биточки рыбные, запеченные	100	121,250
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
Фрукт (яблоко)	100	44,000
<b>ИТОГО</b>	<b>980</b>	<b>847,53</b>