

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  
МОУ «Черемушская ООШ»

*Солодухо* Т.В. Солодухо  
«13» *сентября* 2023 года



**Меню обедов для обучающихся 1 - 4 классов**

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.))	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Понедельник-16.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>759,260</b>
<b>Вторник-17.10.2023г.</b>		
Борщ с картофелем на м/б, со сметаной	200/10	174,640
Печень тушенная в соусе	90	158,670
Каша гречневая, рассыпчатая	150	183,460
Сок фруктовый	200	78,400
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>694,17</b>
<b>Среда -18.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>733,16</b>
<b>Четверг-19.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>675,720</b>
<b>Пятница-20.10.2023г.</b>		
Суп картофельный с крупой на к/б	200	152,600
Котлеты или биточки рыбные, запеченные	90	109,130
Пюре картофельное	150	157,250
Огурец (свежий или консервированный)	60	44,400
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>650,16</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

МОУ «Черемушская ООШ»

*Солодуха* Т.В. Солодухо  
«13» *Сентября* 2023 года



**Меню обедов для обучающихся 5 - 9 классов**

Название блюда	Выход (вес порции (мл.или гр.))	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Понедельник -16.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>904,660</b>
<b>Вторник -17.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>855,750</b>
<b>Среда -18.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>836,580</b>
<b>Четверг-19.10.2023г.</b>		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>775,400</b>
<b>Пятница-20.10.2023г.</b>		
Суп картофельный с крупой на к/б	250	190,750
Котлеты или биточки рыбные, запеченные	100	121,250
Пюре картофельное	180	198,700
Огурец (свежий или консервированный)	100	74,000
Напиток из плодов шиповника	200	87,780
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20/30	99,000
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>771,480</b>