

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

МОУ «Черёмушская ООШ»

Солодухо Т.В. Солодухо
«15» *декабря* 2023года



Меню обедов для обучающихся 1 - 4 классов

| Название блюда | Выход (вес порции (мл.или гр.)) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---------------------------------|--------------------------------|
| Понедельник -18.12.2023г. | | |
| 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 -19.12.2023г. | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 200 | 137,800 |
| Запеканка картофельная с мясом, соус томатный | 200/20 | 306,400 |
| Огурец (свежий или консервированный) | 60 | 44,400 |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 200 | 134,000 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/30 | 99,000 |
| ИТОГО | 730 | 721,60 |
| Среда-20.12.2023г. | | |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 167,000 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 154,500 |
| 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 | 684,280 |
| Четверг-21.12.2023г. | | |
| 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 | 920 | 785,440 |
| Пятница - 22.12.2023г. | | |
| Рассольник ленинградский на к/б | 200 | 126,600 |
| Рыба, тушеная с овощами | 90 | 167,000 |
| Пюре картофельное | 150 | 157,250 |
| Огурец (свежий или консервированный) | 60 | 44,400 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 200 | 132,000 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/30 | 99,000 |
| ИТОГО | 750 | 726,250 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
МОУ «Черёмушская ООШ»

Солодухо Т.В. Солодухо
«15» декабря 2023года



Меню обедов для обучающихся 5- 9 классов

| Название блюда | Выход (вес порции (мл.или гр.)) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---------------------------------|--------------------------------|
| Понедельник -18.12.2023г. | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 250 | 208,250 |
| Птица тушеная | 100 | 126,930 |
| Каша рисовая , рассыпчатая | 180 | 251,940 |
| Компот из яблок | 200 | 114,660 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/30 | 99,000 |
| ИТОГО | 780 | 800,78 |
| Вторник -19.12.2023г. | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 250 | 182,250 |
| Запеканка картофельная с мясом, соус томатный | 250/20 | 379,650 |
| Огурец (свежий или консервированный) | 100 | 74,000 |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 200 | 134,000 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/30 | 99,000 |
| ИТОГО | 870 | 868,900 |
| Среда-20.12.2023г. | | |
| Суп рыбный с крупой | 250 | 171,600 |
| Котлеты рубленые из птицы | 100 | 208,000 |
| 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 | 772,880 |
| Четверг - 21.12.2023г. | | |
| 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 | 895,320 |
| Пятница - 22.12.2023г. | | |
| Рассольник ленинградский на к/б | 250 | 168,580 |
| Рыба, тушеная с овощами | 100 | 185,000 |
| Пюре картофельное | 180 | 198,700 |
| Огурец (свежий или консервированный) | 100 | 74,000 |
| Компот из сушеных фруктов (смесь) | 200 | 132,000 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/30 | 99,000 |
| ИТОГО | 880 | 857,280 |