

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

К.К.Кураисова



МЕНЮ

Понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1.Каша молочная» Дружба» со сливочным маслом	200	440
	2.Чай с сахаром	200	48.64
	Итого на завтрак:		488.64
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1.Суп вермишелевый с мясом.	230	98
	3.Чай с сахаром	200	48,64
	4.Хлеб	40	97,35
	5.фрукты	100	57
	Итого за обед:		545,64
	Итого на обед		40 рублей

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цивилинговская СОШ»
К.К. Кураисова



МЕНЮ

Вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
завтрак	1. Булочка сладкая	50	135
	2. Какао с молоком	200	45,2
	Итого на завтрак:		180,2
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1. Салат из свежей капусты «Витаминный»	150	28,6
	2. Гуляш, гарнир гороховое пюре	— 230	431,8
	3. Хлеб	40	97,35
	4. Компот	200	54
	5. Фрукты	100	57
	Итого за обед:		668,75
	Итого на обед:		40 рублей

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»
 Директор МОБУ «Цивилинговская СОШ»
 К. К. Кураисова



МЕНЮ

Среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Каша манная молочная со сливочным маслом	200	254,5
	2.Бутерброд с сыром	100	166,5
	3. Чай с сахаром	200	48,64
	Итого на завтрак:		461,68
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1.Жаркое по-домашнему	230	273,34
	2.Хлеб пшеничный	40	97,35
	3.Кисель	200	116,19
	4.фрукты	100	57
	Итого за обед:		543,68
	Итого на обед		40 рублей

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»
К.К. Кураисова



МЕНЮ

Четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Булочка со сливочным маслом	50	135
	2.Сок натуральный	200	116,19
	Итого на завтрак:		261,19
	Итого на завтрак		25 рублей
Обед	1.Салат из свежих овощей	150	56,6
	2. Рыба тушеная. гарнир-макаронны	230	321
	4.Хлеб	40	97,35
	Итого за обед:		526,59
	Итого на обед		40 рублей

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»



К.К. Кураисова

МЕНЮ

Пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Суп вермишелевый молочный	200	114,2
	2.Чай с сахаром и	200	48,64
	Итого на завтрак:		162,84
	Итого на завтрак		25 рублей
Обед	1.Винегрет	150	90,6
	2.Булочка домашняя	100	135
	3.Чай с сахаром	200	48,64
	4.Йогурт	100	50
	Итого за обед:		324,24
	Итого на обед		40 рублей

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»
К.К.Кураисова



МЕНЮ

Понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Каша молочная» Дружба» со сливочным маслом	200	440
	2.Чай с сахаром	200	48.64
	Итого на завтрак:		488.64
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1.Рассольник с мясом	250	84,62
	2. чай с сахаром и лимоном	200	61,62
	3. Хлеб	40	97,35
	4.Фрукты	100	57
	Итого на обед		300,59
Итого на обед		40 рублей	

Повар: Сухова М.Е

« Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»
К.К. Кураисова



МЕНЮ

Вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1. Булочка сладкая со сливочным маслом	50	135
	2. Какао с молоком	200	45,2
	Итого на завтрак:		180,2
	Итого на завтрак		25 рублей
Обед	1. Салат из свежей капусты и моркови	150	56,6
	2. Гуляш, гарнир-макароны	230	475,32
	3. Хлеб	40	97,35
	4. Чай с сахаром	200	61,62
	5. фрукты	100	57
	Итого за обед:		747,89
Итого на обед		40 рублей	

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»

К. К. Кураисова



МЕНЮ

Среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Каша манная молочная со сливочным маслом	200	254,5
	2.Бутерброд с сыром	100	166,5
	3 Чай с сахаром	200	48,64
	Итого на завтрак:		461,68
	Итого на завтрак		25 рублей
Обед	1.Салат из свежих овощей	150	56,6
	2.Плов	230	328,8
	3.Компот	200	94
	4.Хлеб пшеничный	40	97,35
	5. фрукты	100	57
	Итого за обед:		633,75
Итого на обед:		40 рублей	

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цвиллингская СОШ»
_____ К.К. Кураисова



МЕНЮ

Четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порций	калорийность
Завтрак	1. Булочка с маслом	50	135
	2. Сок натуральный	200	116,19
	Итого на завтрак:		251,19
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1. Борщ с мясом	230	145,5
	2. Чай с сахаром	200	48,64
	3. Хлеб пшеничный	40	97,35
	4. фрукты	100	57
	Итого за обед:		348,49
	Итого на обед:		40 рублей

Повар: Сухова М.Е

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Цivilингская СОШ»
К.К. Кураисова



МЕНЮ

Пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	1.Суп вермишелевый молочный	200	114,2
	2.Чай с сахаром и с лимоном	200	48,64
	Итого на завтрак:		162,84
	Итого на завтрак:		25 рублей
Обед	1.Салат из свежих овощей	150	56,6
	2.Гуляш.гарнир- гречка	230	535,92
	3.Компот	200	61,62
	4.Хлеб	40	97,35
	5.Йогурт	100	50
	Итого на обед:		801,48
Итого на обед:		40 рублей	

Повар: Сухова М.Е