

«Утверждаю»  
Директор МОБУ «Цвиллинская СОШ»

К.К.Кураисова



## МЕНЮ

### Понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Полдник	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.	250	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.

Директор МОБУ

«Цвиллингская СОШ»

«Утверждаю»

К.К. Кураисова



МЕНЮ

Вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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	— 250	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 «Цивилинградская СОШ»



К. К. Кураисова

МЕНЮ

Среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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	250	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		40рублей	

Повар: Сухова М.Е.

«Утверждаю»  
Директор МОБУ «Цивилингская СОШ»

К.К.Кураисова



## МЕНЮ

Четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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-макароны	250	321
	4.Хлеб	40	97,35
	Итого за обед:		526,59
	Итого на обед		40рублей

Повар: Сухова М.Е

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



## МЕНЮ

Пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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 «Цивилинская СОШ»  
К.К. Кураисова



## МЕНЮ

### Понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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 «Цвиллинская СОШ»  
 К.К. Кураисова



МЕНЮ

Вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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	250	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 «Цивилинградская СОШ»  
 К. К. Кураисова



МЕНЮ

Среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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	250	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
Полдник	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	250	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 «Цивилинградская СОШ»

К. К. Кураисова



## МЕНЮ

Пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Полдник	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	250	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