

Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
14.03. 2022 г.

МЕНЮ

1 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюдов ккал
Плов	200	352
Чай с сахаром	200	58,26
Хлеб пшеничный	50	115,50
ОБЕД		
Икра морковная	100	116,28
Суп с макарон. изделиями и картофелем	250	87,60
Капуста тушеная с мясом	200	327,98
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1318,22

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»

И.В.Филиппов
15.03.2022 г.

МЕНЮ

2день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюد ккал
Каша молочная пшениная	200	324,41
Коржик молочный	60	239,00
Какао на молоке	200	144,00
ОБЕД		
Салат картофельный с огурцом солёным	60	92,40
Свекольник	200	77,60
Голубцы ленивые	70	87,50
Картофельное пюре	200	247,23
Кисель фруктовый	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Соус томатный	30	17,77
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1490,51

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
16.03. 2022 г.

МЕНЮ

3 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюد ккал
Молоко сгущённое	30	98,40
Запеканка рисовая с творогом	200	348,00
Кофейный напиток	200	79,00
Хлеб пшеничный	50	115,50
ОБЕД		
Винегрет	60	78,00
Суп гороховый	200	151,26
Тефтели с рисом «Ёжики» соус томатный	70/30	221,00
Рис припущенный	200	264,20
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1651,96

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»

И.В.Филиппов
17.03. 2022 г.

МЕНЮ

4 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюдов ккал
Каша молочная манная	200	215,40
Масло сливочное	10	16,20
Сдоба обыкновенная	60	187,00
Какао на молоке	200	144,00
ОБЕД		
Салат из зелёного горошка	60	81,60
Рассольник домашний	200	104,67
Картофельная запеканка с мясом	200	406,60
Соус томатный	30	17,77
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1433,84

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»

И.В.Филиппов
18.03. 2022г.

МЕНЮ

5 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюда ккал
Голубцы ленивые	70	87,50
Картофельное пюре	200	247,23
Хлеб пшеничный	50	115,50
Соус томатный	30	17,77
Чай с сахаром	200	58,26
ОБЕД		
Салат из свёклы с сыром	60	76,49
Щи из свежей капусты	200	140,88
Бестроганов из печени	100	192,77
Макароны отварные	200	282,17
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1479,17

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В. Филиппов
28.03. 2022 г.

МЕНЮ

6 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюد ккал
Греча рассыпчатая	200	366,04
Гуляш из мяса	60	172,44
Соус томатный	30	17,77
Хлеб пшеничный	50	115,50
Чай с сахаром	200	58,26
ОБЕД		
Салат картофельный с зелёным горошком	60	92,40
Суп перловый с говядиной	200	430,97
Азу	200	305,85
Напиток из плодов шиповника	200	97,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1794,95

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
29.03. 2022 г.

МЕНЮ

7 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюда ккал
Макаронные изделия с сыром	200	275,00
Коржик молочный	60	239,00
Кофейный напиток на молоке	200	79,00
Хлеб пшеничный	50	115,50
ОБЕД		
Салат из свёклы с сол. огурцом	60	74,40
Борщ	200	86,78
Жаркое по домашнему	200	331,26
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1461,54

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
30.03. 2022 г.

МЕНЮ

8 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюد ккал
Макароны отварные	200	282,17
Котлеты рыбные любительские	80	84,80
Хлеб пшеничный	50	115,50
Чай с лимоном	200	61,00
Соус томатный	30	19,68
ОБЕД		
Салат из свёклы с чесноком	60	78,60
Суп гороховый	200	99,00
Плов	200	352,00
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1353,35

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В. Филиппов
01.04. 2022 г.

МЕНЮ

9 день

ЗАВТРАК		
Блюда	Порция	Энергетическая ценность блюдов ккал
Каша рисовая	200	229,40
Булочка домашняя	60	233,00
Масло сливочное	10	16,20
Чай с молоком	200	81,00
Хлеб пшеничный	50	115,50
ОБЕД		
Салат картофельный с сол. огурцом	60	59,40
Рассольник «Ленинградский»	200	97,00
Картофельное пюре	200	184,00
Шницель из свинины	80	228,80
Соус томатный	30	17,77
Компот из сухофруктов	200	122,00
Хлеб пшеничный	60	138,60
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1522,35

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чемашинская ООШ»
И.В.Филиппов
04.04. 2022 г.

МЕНЮ

10 день

ЗАВТРАК		
Блюдо	Порция	Энергетическая ценность блюد ккал
Оладьи	150	471,00
Молоко сгущённое	30	98,40
Чай с сахаром	200	49,00
ОБЕД		
Салат картофельный с сол. огурцом	60	92,40
Суп рыбный с картофелем	200	114,80
Рыба тушёная в томате с овощами	80	81,71
Макароны отварные	200	282,17
Соус сметанный	30	17,77
Хлеб пшеничный	60	138,60
Компот из сухофруктов	200	122,00
Энергетическая ценность блюд ккал		
Всего за день		1467,85