




Меню МКОУ СОШ с. Малая Кема на период с 06.09.2021 по 10.09.2021г

06.09.2021г понедельник											
Наименование блюда	Возрастная категория										
	1-4кл					5-9кл					
ОБЕД	выход, гр.	бел ки	жир ы	углев оды	кка л.	выхо д, гр.	белки	жиры	углево ды	ккал.	ЦЕНА, руб
Суп (сайровый)	250	5	5,1	15	170	250	5	6	16,7	166,7	
Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220	
Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец	100/60	5,87	9,02	3,6	171,7	100/100	6,14	9,04	4,7	176,7	
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220	
Компот из сухофруктов с сахаром	200		0	30	120	200	2	0	30	120	
ИТОГО	820	23,17	22,14	112,6	846,7	910	24,44	25,06	122,4	903,4	81-00
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118						
07.09.2021г вторник											
Наименование блюда	Возрастная категория										
	1-4кл					5-9кл					
ОБЕД	выход, гр.	бел ки	жир ы	углев оды	кка л.	выхо д, гр.	белки	жиры	углево ды	ккал.	
Борщ	200	4	5,6	10,96	112	250	5	7	13,7	140	
Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220	
Курица гуляш/огурец	90/60	34,67	16,52	0,84	224,7	100/100	46,97	23,03	1,65	309,5	
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220	
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120	
ИТОГО	760	50,97	30,14	105,8	841,7	910	65,27	40,05	116,35	1009,5	80-00
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118						
08.09.2021г среда											
Наименование блюда	Возрастная категория										
	1-4кл					5-9кл					
ОБЕД	выход, гр.	бел ки	жир ы	углев оды	кка л.	выхо д, гр.	белки	жиры	углево ды	ккал.	
Суп гороховый с колбасными изделиями	250	5,4	4,3	14,9	141	300	6,5	5,5	16,5	173	
Плов/огурец	200/60	10,4	14,6	36,6	322,4	250/100	15,03	21,03	46,9	407,1	
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220	
Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40	200	0,02	0	10	40	

ИТОГО	770	23,0 2	21,9 2	104,5	723, 4	910	28,75	29,55	116,4	840,1	62-00
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118						
09.08.2021 четверг											
Наименование блюда	Возрастная категория										
	1-4кл					5-9кл					
ОБЕД	выход, гр.	бел ки	жир ы	углев оды	кка л.	выхо д, гр.	белки	жиры	углево ды	ккал.	
Суп-лапша	250	4	6	14	140	250	3,3	7,5	16,7	141,6	
Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец	100/60	5,87	9,02	3,6	171, 7	100/1 00	6,17	9,05	4,4	176,5	
Макароны с маслом слив.	150/50	5	6,24	25,41	220	200/5 0	7	8,1	29	280	
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220	
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120	
ИТОГО	870	24,7	24,2 2	86,31	871, 7	960	25,67	27,67	123,1	938,1	78-00
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118						
10.08.2021Г пятница											
Наименование блюда	Возрастная категория										
	1-4 кл					5-9кл					
ОБЕД	выход, гр.	бел ки	жир ы	углев оды	кка л.	выхо д, гр.	белки	жиры	углево ды	ккал.	
Рагу овощное	300	7,9	5,2	22,8	200	350	8,1	7,3	20,8	235	
Закуска из помидора	60	0,7	0,04	1,3	11	100	15	17,15	9,03	319,5	
Каша гречневая с маслом слив.	150	7	5	29	201	200	9	8	37	250	
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220	
Кисель	200	1,5	0	25	90	200	1,5	0	25	90	
ИТОГО	810	36	18,2 8	126,5 3	957	910	40,8	35,47	134,83	1037,8	43-00
МОЛОКО	200	5,8	6,4	9,4	118						