

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Мекенская СОШ»  Алиева Д.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 14.09.2020г

День 1 (Понедельник)

24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100	7,2	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,2	0,7	72,96
82	Суп с картофелем на мясном бульоне	300	2,67	5,88	14,1	0,06	12,4	0	2,88	41,34	63,63	31,4	1,41	118,1
377	Чай с лимоном	200	24,22	0	9,87	0	2,13			15,33	23,2	12,3	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
	Печенье затяжное	20	0,2	1,7	2,26	13,9 4	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед		43,04	49,94	106,71	0,85	80,5	0	9,47	161,1	648,39	178	14,9	762,5

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 14.09.2020г

День 1(понедельник)

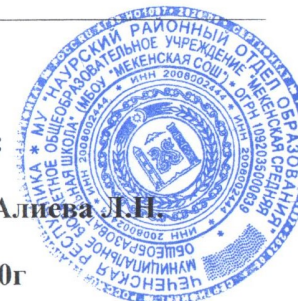
Завтрак

181	Каша овсяная молочная жидкая	250	7,63	3,63	46,2	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,6	2	125,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Печенье затяжное	20	0,2	1,7	2,26	13,9 4	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3
ИТОГО за завтрак			22,24	24,22	99,68		1,56	124	1,58	453,6	358,65	58,8	3,1	550

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 14.09.2020г

День 1(понедельник)

Завтрак

181	Каша овсяная молочная жидкая	250	7,63	3,63	46,2	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,6	2	125,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Печенье затяжное	20	0,2	1,7	2,26	13,9 4	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3
ИТОГО за завтрак			22,24	24,22	99,68		1,56	124	1,58	453,6	358,65	58,8	3,1	550

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 15.09.2020г

День 2 (вторник)

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	0,82	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
119	Суп гороховый	300		9	3,9	20,7	4,8	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7	153,9
389	Сок яблочный	200		1	0,2	20,2	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
	Печенье затыжное	20	0,2	1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	17,4	3
338	Бананы	75		1,13	0,38	15,75	0,68	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за обед				35,67	19	144,18	13,42	1,98	42,6	56,3	5,77	287,6	819,25	199,1	10,6	890,5

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 15.09.2020г

День 2 (вторник)

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	0,82	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
119	Суп гороховый	300		9	3,9	20,7	4,8	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7	153,9
389	Сок яблочный	200		1	0,2	20,2	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
	Печенье затыжное	20	0,2	1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	17,4	3
338	Бананы	75		1,13	0,38	15,75	0,68	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за обед				35,67	19	144,18	13,42	1,98	42,6	56,3	5,77	287,6	819,25	199,1	10,6	890,5



Утверждаю: _____
Директор МБОУ «Мекенская СОШ» Алиева Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 15.09.2020г

День 2 (вторник)

Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из овсяная	250	7,5	8,5	36,5	3,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4	252,5
пр	творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,45	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	89	89
376	чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,54	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	4,52	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,58	147,4	6,29	465



Утверждаю: _____
 Директор МБОУ «Мекенская СОШ» Алиева Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 15.09.2020г

День 2 (вторник)

Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из овсяная	250	7,5	8,5	36,5	3,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4	252,5
пр	творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,45	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	89	89
376	чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,54	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	4,52	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,58	147,4	6,29	465



Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 16.09.2020г

День 3 (среда)

Завтрак																
175	Каша гречневая молочная	200		3,3	8,6	23,2	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
409	Кекс творожный	50		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53		9,47	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Груши свежие	75		0,3	0,23	7,73	0,53	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак				12,56	11,14	104,44	2,96	0,54	8,27	71,6	2,01	145,1	253,05	71,87	6,82	568,2



Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 16.09.2020г

День 3 (среда)

Завтрак																
175	Каша гречневая молочная	200		3,3	8,6	23,2	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
409	Кекс творожный	50		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53		9,47	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Груши свежие	75		0,3	0,23	7,73	0,53	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак				12,56	11,14	104,44	2,96	0,54	8,27	71,6	2,01	145,1	253,05	71,87	6,82	568,2



Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Д.И.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 16.09.2020г
3 день (среда)

23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1,11	6,18	4,62	0,73	0,09	20,3		3,37	17,21	32,13	17,62	0,83	78,56
82	Суп с картофелем и мясом	300		2,19	5,88	14,1	1,83	0,06	12,4		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,1
342	Компот из абрикосов	200		0,36	0,04	23,56	0,3	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	96,04
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
447	Кекс творожный	50		4,23	9,14	25,41	0,31	0,03	0,05	71,2	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,8
Итого за обед:				35,11	38,06	160,42	10,5	0,48	43,5	146	9,28	220,2	478,38	211,3	10,1	1125



Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Д.И.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 16.09.2020г
3 день (среда)

23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1,11	6,18	4,62	0,73	0,09	20,3		3,37	17,21	32,13	17,62	0,83	78,56
82	Суп с картофелем и мясом	300		2,19	5,88	14,1	1,83	0,06	12,4		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,1
342	Компот из абрикосов	200		0,36	0,04	23,56	0,3	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	96,04
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
447	Кекс творожный	50		4,23	9,14	25,41	0,31	0,03	0,05	71,2	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,8
Итого за обед:				35,11	38,06	160,42	10,5	0,48	43,5	146	9,28	220,2	478,38	211,3	10,1	1125

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 17.09.2020г
 День 4 (четверг)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300		3,27	3,36	24,54	1,38	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,5
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
ПР	Печенье затяжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				32,16	30,29	151,09	6,06	0,43	54,2	57,3	2,81	2113	533,51	142,9	67,9	1006

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 17.09.2020г
 День 4 (четверг)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300		3,27	3,36	24,54	1,38	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,5
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
ПР	Печенье затяжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				32,16	30,29	151,09	6,06	0,43	54,2	57,3	2,81	2113	533,51	142,9	67,9	1006

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Д.И.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 17.09.2020

День 4 (четверг)

Завтрак

403	Оладьи с яблоками	150		9,48	11,52	52,92	3,36	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,3
386	Кефир 3,2%	125		3,63	4	5	0,88	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
377	Чай с лимоном	200		0,53		9,87	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				13,94	15,82	75,14	4,6	4,14	11,6	25	6,63	191,1	178,64	43,84	8,71	501,9

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Д.И.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 17.09.2020

День 4 (четверг)

Завтрак

403	Оладьи с яблоками	150		9,48	11,52	52,92	3,36	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,3
386	Кефир 3,2%	125		3,63	4	5	0,88	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
377	Чай с лимоном	200		0,53		9,87	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				13,94	15,82	75,14	4,6	4,14	11,6	25	6,63	191,1	178,64	43,84	8,71	501,9

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.И.



Утверждаю:

Алиева Л.И.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 18.09.2020
 День 5 пятница

45	Макароны с творогом на сливочном масле	250	январь.00	5	46,2	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3	
111	Борщ с капустой на мясном бульоне	300		3,57	3,39	18,84	3,63	0,05	1,14		0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	120,2
389	сок фруктовый	200		0,27		22,8	0,4		20		0,67	52	82,67	30	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				41,3	29,83	127,14	12,62	1,78	58,1	68,2	4,85	268,1	727,44	156,2	11,8	942,2
Итого за завтрак:				14,91	19,52	60,83	3,24	0,11	9,18	118	1,05	448,6	336,75	63,08	16,7	478,6
Обед																

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.И.



Утверждаю:

Алиева Л.И.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 18.09.2020
 День 5 пятница

45	Макароны с творогом на сливочном масле	250	январь.00	5	46,2	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3	
111	Борщ с капустой на мясном бульоне	300		3,57	3,39	18,84	3,63	0,05	1,14		0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	120,2
389	сок фруктовый	200		0,27		22,8	0,4		20		0,67	52	82,67	30	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				41,3	29,83	127,14	12,62	1,78	58,1	68,2	4,85	268,1	727,44	156,2	11,8	942,2
Итого за завтрак:				14,91	19,52	60,83	3,24	0,11	9,18	118	1,05	448,6	336,75	63,08	16,7	478,6
Обед																

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

[Handwritten signature]

Утверждаю:

Аншова Л.Н.



**Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 19.09.2020г
День 6 суббота**

Завтрак

181	Каша овсяная молочная жидкая	250		2,75	3,63	20,5	1,38	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
409	Кекс глазированный	80		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				12,01	6,24	101,36	3,24	0,18	10,1	0	2,84	65,53	143,8	49,17	5,69	509,6

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

[Handwritten signature]

Утверждаю:

Аншова Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 19.09.2020г
 День 6 суббота

Завтрак

181	Каша овсяная молочная жидкая	250		2,75	3,63	20,5	1,38	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
409	Кекс глазированный	80		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				12,01	6,24	101,36	3,24	0,18	10,1	0	2,84	65,53	143,8	49,17	5,69	509,6

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Д.Н.

Утверждаю:

Алиева Д.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 21.09.2020г
 День 7 понедельник

Завтрак

222	Оладьи с яблоками	200		27,8	19,2	40,2	3,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8	444,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	20		1,41	1	11,04	0,36	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
377	Чай с лимоном	200		0,53	0	9,87	0,13	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
ПР	Печенье затыжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				33,99	21	92,61	5,27	0,2	10,2	125	2,42	362,2	496,75	86,32	6,17	695,4

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Мекенская СОШ» Алиева Л.И.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 21.09.2020г
 День 7 понедельник

20	Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,09	1,81	0,48	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп с макаронными изделиями (300		3,24	3,33	17,49	3,99	97	12			59,1	267	31,8	0,93	108,8
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
ПР	Печенье затыжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				43,45	47,49	122,45	10,92	97,78	70,8	0	6,29	169,7	831,56	166,8	12,2	1087

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Мекенская СОШ» Алиева Л.И.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 21.09.2020г
 День 7 понедельник

20	Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,09	1,81	0,48	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп с макаронными изделиями (300		3,24	3,33	17,49	3,99	97	12			59,1	267	31,8	0,93	108,8
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
ПР	Печенье затыжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				43,45	47,49	122,45	10,92	97,78	70,8	0	6,29	169,7	831,56	166,8	12,2	1087

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:
Алиева И.И.

Алиева И.И.

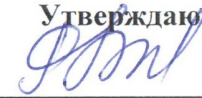


Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 22.09.2020г
День 8 вторник

20	Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,09	1,81	0,48	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп с макаронными изделиями (300		3,24	3,33	17,49	3,99	97	12			59,1	267	31,8	0,93	108,8
342	Гарнир: пюре с курицей	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
377	Напиток «Фрутик»	200		0,53	0	9,87	0,13	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
ПР	Печенье затыжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				43,45	47,49	122,45	10,92	97,78	70,8	0	6,29	169,7	831,56	166,8	12,2	1087

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Айзова А.Н.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 23.09.2020г

День 9 (среда) 23.09.2020г

Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы)	200	6	6,8	29,2	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2	202
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	89	89
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Бананы свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,58	147,4	6,29	465

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:




Алиева Л.Н.

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 24.09.2020г

День 10 (четверг)

Завтрак														
173	Каша манная на молоке	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,2
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Печенье (ювелирное)	28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240, 7	664,1	167,2	8,94	732, 8	
338	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
	Итого за завтрак:		14,83	17,73	73,61	0,29	6,24	124	1,88	437,1	487,33	120, 5	6,6	513,3



Утверждаю:

Handwritten signature

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Адиева Д.Н.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 24.09.2020г

День 10 (четверг)

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
111	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,8	0,55	100,13
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04	20		0,17	40	143,33	20	2	206,7
312	Рис рассыпчатый	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,2	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,7
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8		20		0,67	52	82,67	30	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Печенье (ювелирное)	28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8	.
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед:		33,45	25,51	102,92	1,34	56,6	53,2	4,4	233,6	602,57	131,8	10,2	774,9

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Л.И.

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 25.09.2020г.

День 11 пятница

Завтрак														
150	Каша манная на молоке	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,9
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,3	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			20,7	20,57	95,84	0,3	9,11	92	0,87	372,9	488,05	196	9,7	651,3

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 25.09.2020г

День 11 пятница

103	Суп перловый на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,1	0,98	117,9
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Печенье (ювелирное)	28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8	
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			29,09	26,39	120,28	0,32	18,6	37,4	3,48	63,66	288,37	95,6	7,77	834,9

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.И.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 26.09.2020г

День 12 суббота

24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100	0,94	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,2	0,7	72,96
96	Суп с вермишелью на мясном бульоне	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03	117,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	0,03	1		1	40,48	36,6	26,2	0,86	184,6
Итого за обед:			22,34	18,2	127,13	1,54	42,6	42,9	7,89	180,6	383,07	141	7,16	761,6

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 26.09.2020г

День 12 суббота

Завтрак

181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,6	109,74	17,1	0,26	194
409	Сыр российский	80	4,48	1,81	39,89	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Компот их свежих яблок	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
339	Печенье (ювелирное)	28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8	
Итого за завтрак:			14,49	6,56	109,4	0,17	10,5	32,7	1,43	180,9	222,34	56,7	5,59	554,6