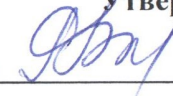


Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 12.10.2020г

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 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| | Кекс творожный | 50 | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,07 | 2,35 | | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,8 |
| ИТОГО за завтрак | | | 22,24 | 24,22 | 99,68 | | 1,56 | 124 | 1,58 | 453,6 | 358,65 | 58,8 | 3,1 | 550 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

8,85

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»  Алиева Л.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 12.10.2020г

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 и 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 |
| 259 | Гарнир из курицы с рисом на соусе | 350 | 0,5 | 36,65 | 27,79 | 0,62 | 42,8 | | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,5 | 6,79 | 574,4 |
| 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 |
| 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 |
| 409 | Печенье (ювелирное) | 20 | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,07 | 2,35 | | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,8 |
| Итого за обед | | | 43,04 | 49,94 | 106,71 | 0,85 | 80,5 | | 076 2,5 | 9,47 | 161,1 | 648, 39 | 178 | 14,9 |

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:




Алиева Т.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 13.10.2020г

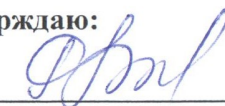
День 2 (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|-------|-------|-------|------|------|------|----|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 183 | Каша жидкая молочная из манной крупы) | 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 | 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»




Айзова А.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 14.10.2020г.

День 3 (среда)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----|--|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 23 | Салат из капусты 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 гороховый | 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 | Чай с лимоном | 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 Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 14.10.2020

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 | Пирожки печеные с яблоком | 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 | | 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 обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 15.10.2020г

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 |
| 287 | Гарнир с мясом и рисом | 300 | | 21 | 23,25 | 37,25 | 2,5 | 0,1 | 35 | 44,3 | | 2048 | 337,5 | 75,75 | 62,5 | 442,3 |
| 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 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 16.10.2020г

День 5 пятница

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|--|-----------|-------|-------|------|------|------|-----|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 173 | Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | | январь.00 | 5 | 46,2 | 2,8 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,25 | 99,5 | 2,63 | 260,3 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | | 6,96 | 8,85 | | 1,29 | 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 | 0,04 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | | 65,72 |
| 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 | 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: | | | | | 21,68 | 82,85 | 5,39 | 0,35 | 6,83 | 158 | 2,15 | 580,5 | 616,18 | 143,9 | 7,23 | 601,2 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 17.10.2020г

День 6 суббота

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|--|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 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 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 100 | | 22,5 | 19,5 | 0,33 | 0,5 | 0,05 | | | 0,5 | 13,83 | 103,5 | 26,17 | 3,5 | 266,8 |
| 304 | Рис отварной | 200 | | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,27 | 0,03 | | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 30 | | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 0,18 | 0,01 | 1,02 | 10,4 | 0,48 | 2,58 | 8,07 | 4,65 | 0,17 | 23,82 |
| 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 |
| 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: | | | | 36,04 | 31,17 | 139,14 | 4,25 | 0,4 | 20,2 | 37,4 | 4,13 | 76,36 | 351,68 | 113,9 | 9,39 | 981,2 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 19.10.2020г

День 7 понедельник

завтрак

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----|--|-------|------|--------|------|------|------|---|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 181 | Оладьи с яблоками | 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 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 | 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 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Адиева А.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 19.10.2020г

День 7 понедельник

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|--|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 24 | Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком | 100 | | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 0,63 | 0,05 | 15,7 | 0 | 3,04 | 16,37 | 30,02 | 16,18 | 0,7 | 72,96 |
| 96 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 1,53 | 0,15 | 14,3 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 | 117,9 |
| 312 | Гарнир из курицы и риса | 200 | | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 3,67 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,61 | 1,14 | 146,3 |
| 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 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | | 1,3 | 0,08 | 44,68 | 1,02 | 0,03 | 1 | | 1 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 | 184,6 |
| Итого за обед: | | | | 27,95 | 20,17 | 150,09 | 9,93 | 1,98 | 43,9 | 56,3 | 8,38 | 211 | 472,75 | 163,8 | 8,32 | 893,6 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»




Алиева Л.Н.

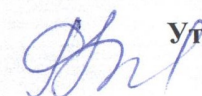
Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 20.10.2020г

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 крестьянский с вермишелью | 300 | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 3,99 | 97 | 12 | | | 59,1 | 267 | 31,8 | 0,93 | 108,8 |
| 259 | Пюре картофельное, курица отварная | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 4,53 | 0,62 | 42,8 | | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,47 | 6,79 | 574,4 |
| 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 |
| 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 Л.Н.




Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 21.10.2020г

День 9 среда

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|
| 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 |
| 111 | Суп вермишелевый | 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 |
| 288 | птица (курица) отварная | 120 | | 26 | 16 | | 2,4 | 0,05 | | 24 | 0,2 | 48 | 172 | 24 | 2,4 | 248 |
| 312 | Рис рассыпчатый | 200 | | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 3,67 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 | 146,3 |
| 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 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 22.10.2020г

День 10 четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 183 | Каша жидкая молочная из манной крупы) | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 3,5 | 0,2 | 0 | 0 | 2,25 | 30 | 180 | 122,5 | 252,5 | | |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | | 6,96 | 8,85 | | 1,29 | 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 | 0,04 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,93 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,7 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| 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: | | | | 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 |

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Л.Н. Алиева

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 22.10.2020г

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|--|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 103 | Салат из огурцов и помидоров с луком | 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 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 100 | | 22,5 | 19,5 | 0,33 | 0,5 | 0,05 | | | 0,5 | 13,83 | 103,5 | 26,17 | 3,5 | 266,8 |
| 304 | Рис отварной | 200 | | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,27 | 0,03 | | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 30 | | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 0,18 | 0,01 | 1,02 | 10,4 | 0,48 | 2,58 | 8,07 | 4,65 | 0,17 | 23,82 |
| 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 |
| 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: | | | | 36,04 | 31,17 | 139,14 | 4,25 | 0,4 | 20,2 | 37,4 | 4,13 | 76,36 | 351,68 | 113,9 | 9,39 | 981,2 |

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Азиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 23.10.2020г

День 11 пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 173 | Каша манная на молоке | 250 | 7,63 | 5 | 46,2 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,3 | 99,5 | 2,63 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | | 1,47 | | | 158,7 | 132 | 29,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | ИТОГО за завтрак | | 22,24 | 24,22 | 99,68 | 0,37 | 4,28 | 158 | 1,98 | 713,6 | 722,75 | 155,8 | 5,88 |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Л.Н.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 24.10.2020г

День 12 суббота

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 173 | Каша овсяная молоке | 250 | 7,63 | 5 | 46,2 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,3 | 99,5 | 2,63 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | | 1,47 | | | 158,7 | 132 | 29,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | ИТОГО за завтрак | | 22,24 | 24,22 | 99,68 | 0,37 | 4,28 | 158 | 1,98 | 713,6 | 722,75 | 155,8 | 5,88 |



Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Алиева Л.Н.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 24.10.2020г

День 12 суббота

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| 43 | Суп картофельный | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 0,04 | 15,9 | 60 | 0,4 | 46 | 55 | 15 | 0,8 |
| 97 | Гарнир из говядины и риса | 250 | 7,63 | 5 | 46,2 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,3 | 99,5 | 2,63 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 | | | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,03 | | | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 0,07 | | | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| ПР | Печенье затыжное | 20 | | 1,7 | 2,26 | 13,9 4 | 0,26 | 0,02 | | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 |
| Итого за обед | | | 38,77 | 37,45 | 126,55 | 0,29 | 34,4 | 104 | 3,53 | 138,3 | 435,97 | 147 | 12,2 |