

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Ж.Н.

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 28.09.2020г

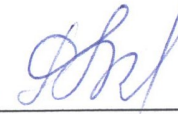
День 1(понедельник)

Завтрак

222	Каша из пшена и риса на молоке	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,3
	Масло сливочное	20	1,41	1	11,04	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	2,13			15,33	23,2	12,3	2,13	41,6
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
	Сырок глазированный	50												
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:			30,42	18,98	83,76	0,18	10,2	113	2,13	333,9	450,45	78,6	5,88	627,6

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева А.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 29.09.2020г

День 2 (вторник)

43	Салат из капусты, огурцов и перца	100	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8	67,8
241	Мясо отварное (говядина)	80	18	15,6	0,27	0,04			0,4	11,07	82,8	20,93	2,8	213,5
304	Гречка отварная	150	3,67	5,42	36,67	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	0,01	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	0,01	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	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 обед			31,31	31,39	119,38	0,41	38,2	97,4	3,93	111,5	356,4	117,6	8,77	885,2

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.



Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 29.09.2020г

День 2 (вторник)

Завтрак														
173	Каша пшенная 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
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	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	0,4	93,52
ИТОГО за завтрак			17,6	20,17	85,61	0,29	3,69	124	1,58	567,9	585,2	129,1	5,1	594,3

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



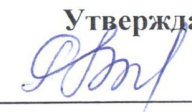
Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 30.09.2020г

День 3 (среда)

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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
234	Мясо отварное (говядина)	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
312	Пюре картофельное	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 яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
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	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
	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 обед		28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Л.Н.



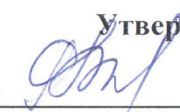
Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 30.09.2020г

День 3 (среда)

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 обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 01.10.2020г

День 4 (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	Макаронны отварные с соусом	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

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



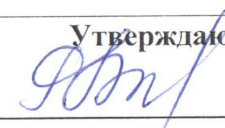

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 01.10.2020г

День 4 (четверг)

Завтрак														
173	Каша пшеничная 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

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Л.Н.



Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 02.10.2020г

День 5 пятница

173	Макароны с творогом на сливочном масле	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
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:

Адиева Д.Н.



Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 02.10.2020г

День 5 пятница

45	Салат из помидоров и огурцов и лукакапусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
234	Мясо отварное (говядина)	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
312	Пюре картофельное	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 яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
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	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
	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 обед		28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю

Алиева Л.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 03.10.2020г

День 6 суббота

173	Оладьи с яблоками	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
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:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алишева Л.И.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 03.10.2020г

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
119	Суп картофельный	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
234	Голубцы	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
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	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
	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 обед		28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 05.10.2020г

День 7 (понедельник)

Завтрак														
403	Каша манная на молоке	150	9,48	11,52	52,92	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	0,04	0,88	25		150	118,8	17,5	0,13	73,75
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
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	
Итого за завтрак:			14,24	16,12	82,49	4,16	19,1	25	6,78	203,1	186,9	50,59	10,4	535,2



Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 05.10.2020г

День 7(понедельник)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	117,9
287	Гарнир с мясом и рисом	200	14	15,5	24,83	0,07	23,3	29,5		1395	225	50,5	41,7	294,8
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
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед:		22,71	21,66	119,87	0,33	40,9	42,5	2,26	1451	378,4	104,5	46,1	765,3



Утверждаю

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.

Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 06.10.2020г

День 8 (вторник)

Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	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	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:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

[Handwritten signature]

Алиева Л.Н.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 06.10.2020г

День 8 (вторник)

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	Пюре картофельное	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	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
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

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Утверждаю:

Алиева Д.Н.



Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 07.10.2020г

День 9 (среда)

Завтрак														
150	Каша гречневая рассыпчатая	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

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Л.И.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 07.10.2020г

День 9 (среда)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями 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
241	Мясо отварное (говядина)	80	18	15,6	0,27	0,04			0,4	11,07	82,8	20,9	2,8	213,47
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53	210,1
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	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	0,01	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	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
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

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 08.10.2020г.

День 10 (четверг)

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	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
376	Чай с сахаром	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
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

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 08.10.2020г.

День 10 (четверг)

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
234	Курица (отварная)	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
312	Пюре картофельное	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
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	Чай с сахаром	200	1,3	0,08	44,68	0,03	1		1	40,48	36,6	26,2	0,86	184,6
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:		22,34	18,2	127,13	1,54	42,6	42,9	7,89	180,6	383,07	141	7,16	761,6

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Л.Н.

Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 09.10.2020г

День 11 (пятница)

Завтрак														
222	Пудинг из творога	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,3
	Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	20	1,41	1	11,04	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	2,13			15,33	23,2	12,3	2,13	41,6
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
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
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:			30,42	18,98	83,76	0,18	10,2	113	2,13	333,9	450,45	78,6	5,88	627,6

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Алиева Д.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 09.10.2020г.

День 11 (пятница)

20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
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	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:			29,57	34,77	95,3	0,59	54,1	0	5,13	134	608,5	123,6	9,01	802,4

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Алиева Л.Н.



Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 10.10.2020г

День 12 (суббота)

43	Салат из капусты, огурцов и перца	100	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8	67,8
97	Суп картофельный на мясном бульоне	300	2,82	3,36	19,74	0,24	14,4	0		20,46	91,92	37,3	1,41	120,5
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	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	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	33,3
Итого за обед			38,77	37,45	126,55	0,29	34,4	104	3,53	138,3	435,97	147	12,2	1044

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева З.И.

Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 10.10.2020г

День 12 (суббота)

Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,3	99,5	2,63	260,3
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
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03		1,47			158,7	132	29,3	2,4
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
	ИТОГО за завтрак		22,24	24,22	99,68	0,37	4,28	158	1,98	713,6	722,75	155, 8	5,88	705,6