

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	200	345,9
Бутерброд с маслом сыром	35/10/20	593,0
Кофейный напиток	200	100,60
Итого по завтраку		1039,50
ОБЕД		
Салат из капусты с зеленым горошком	100	87,40
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250/25	113,30
Плов из курицы	1/300/100	393,26
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		870,04
Итого за день		1909,54

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

В Т О Р Н И К

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Макароны запеченные с яйцом	250	230,10
Бутерброд с маслом	35/10	225,00
Кофейный напиток	200	100,60
Итого по завтраку		555,70
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	100	61,70
Суп из овощей с фасолью м/к бульоне	250	173,96
Гуляш из отварной говядины	100	142,30
Каша перловая рассыпчатая	200	142,30
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		796,34
Итого за день		1352,04

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

СРЕДА

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	124,5
Ватрушка с творогом	100	285,00
Кофейный напиток	200	100,60
Итого по завтраку		510,10
ОБЕД		
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	77,10
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	102,50
Птица запеченная	200	189,50
Макаронные изделия отварные	180	276,00
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128,00
Итого по обеду		921,18
Итого за день		1431,28

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

Ч Е Т В Е Р Г

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	298,70
Бутерброд с маслом	35/10	225,00
Чай с сахаром	200	38,00
Итого по завтраку		561,70
ОБЕД		
Салат из припущенной моркови с курагой	100	51,60
Суп картофельный с крупой (пшено) на м\к	250	168,70
Картофель тушеный с луком	200	168,70
Котлета рыбная	100	106,80
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128,00
Итого по обеду		694,68
Итого за день		1256,38

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

П Я Т Н И Ц А

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Макаронны запеченные с сыром	200	301,70
Бутерброд с маслом	35/10	225,00
Чай с сахаром	200	38,00
Итого по завтраку		564,70
ОБЕД		
Икра кабачковая т/о	100	148,46
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	134,75
Жаркое по домашнему	1/300/100	345,65
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		904,94
Итого за день		1469,64

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/40	312,10
Бутерброд с маслом ,сыром	35/10/20	278,00
Кофейный напиток	200	42,30
Итого по завтраку		632,40
ОБЕД		
Салат из капусты с зеленым горошком	100	87,40
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	84,78
Рыба тушеная с овощами	200	303,06
Каша гречневая	180	187,50
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		938,82
Итого за день		1571,22

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

В Т О Р Н И К

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Каша молочная манная	250	277,50
Бутерброд с маслом ,сыром	35/10/20	593,0
Чай	200	42,30
Итого по завтраку		912,80
ОБЕД		
Салат из моркови с растительным маслом	100	48,60
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/250/50	134,75
Ленивые голубцы	1/300/50	394,80
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Напиток из шиповника	200	75,76
Итого по обеду		801,99
Итого за день		1714,79

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

СРЕДА

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Сырники со сгущенным молоком	200	423,80
Бутерброд с маслом	35/10	225,0
Чай с сахаром	200	38,00
Итого по завтраку		686,80
ОБЕД		
Салат из припущенной моркови с курагой	100	51,60
Суп лапша на курином бульоне	250	120,25
Каша гречневая со слив.маслом	200	302,80
Котлета рыбная	100	106,80
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		857,53
Итого за день		1544,33

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

Ч Е Т В Е Р Г

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Каша молочная пшеничная	250	240,80
Бутерброд с маслом ,сыром	35/10/20	593,0
Чай	200	42,30
Итого по завтраку		876,10
ОБЕД		
Икра кабачковая	100	148,46
Борщ на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	102,50
Макаронные изделия отварные	200	206,66
Котлета мясная говяжья	100	238,75
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Компот из сухофруктов	200	128
Итого по обеду		971,91
Итого за день		1848,01

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-ООШ
п.Водопьяновка
_____ С.Х.Кушегулова

П Я Т Н И Ц А

Наименование блюд	Масса порции (г) ВЫХОД	к\кал
ЗАВТРАК		
Каша молочная манная	250	277,50
Бутерброд с повидлом	30/5/20	158,30
Чай	200	42,30
Итого по завтраку		478,10
ОБЕД		
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	77,10
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	148,50
Жаркое по домашнему	1/300/100	345,65
Хлеб пшеничный	30	78,48
Хлеб ржаной	40	69,60
Напиток из шиповника	200	75,76
Итого по обеду		795,09
Итого за день		1273,15

