

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа п. Молодёжный"**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Начальник ЛОЛ  
Кузнецова В.С.

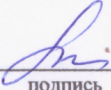
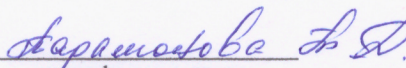
**МЕНЮ**

На 02 июня 2021 года

Количество питающихся 16 человек

| Выход порции | Прием пищи, наименование блюда             | Продукты           | Количество | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------|--------------------------------------------|--------------------|------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|
|              |                                            |                    | (г)        | белки                                   | жиры  | углеводы | ккал                    |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>                             |                    |            |                                         |       |          |                         |
| 150/20       | Каша ячневая молочная                      | Крупа ячневая      | 25         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | молоко             | 200        |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | Масло сливочное    | 5          |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | сахар              | 5          |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    |            |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    |            | 7,59                                    | 10,98 | 30,73    | 257,3                   |
| 200          | сок                                        | сок                | 200        |                                         |       |          |                         |
| 50/10        | Хлеб с маслом                              |                    |            |                                         |       | 24       | 96                      |
|              |                                            | хлеб               | 50         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | масло              | 5          |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    |            | 3,97                                    | 3,98  | 24,08    | 155,2                   |
|              | Яйцо вареное                               | яйцо               | 1          | 6,17                                    | 5,57  | 0,36     | 76,23                   |
|              | сыр                                        | сыр                | 30         |                                         | 6,84  |          | 78                      |
|              | Итого на завтрак:                          |                    |            | 32,11                                   | 28,4  | 72,2     | 650,68                  |
|              | <b>ОБЕД</b>                                |                    |            |                                         |       |          |                         |
| 80           | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | Свежая капуста     |            |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    | 18         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | масло растит       |            |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | Зеленрошек         | 60         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    |            | 0,92                                    | 2,9   | 4,91     | 51,16                   |
| 250/25       | Суп с рисом сайрой                         | сайра              | 90         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | картофель          |            |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    | 20         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | морковь            | 20         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | Масло растительное | 15         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | рис                |            |                                         |       |          |                         |
|              |                                            |                    |            | 13,84                                   | 0,74  | 17,81    | 14,78                   |
| 50/50        | Подлива мясная                             | тушенка            | 50         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | масло растительное | 15         |                                         |       |          |                         |
|              |                                            | лук репчатый       | 20         |                                         |       |          |                         |

|     |                         |                 |     |      |      |       |       |
|-----|-------------------------|-----------------|-----|------|------|-------|-------|
|     |                         | мука пшеничная  | 10  |      |      |       |       |
|     |                         | томат-паста     | 6   |      |      |       |       |
|     |                         |                 |     | 0,71 | 5,07 | 4,25  | 64,55 |
|     | Каша гречневая с маслом | крупа гречневая | 150 |      |      |       |       |
|     |                         | Масло сливочное | 5   |      |      |       |       |
|     |                         | сухофрукты      |     | 8,73 | 5,43 | 45    | 263,8 |
| 200 | Компот из сухофруктов   |                 | 20  |      |      |       |       |
|     |                         | сахар           | 15  |      |      |       |       |
|     |                         |                 |     |      |      | 31,4  | 124   |
| 70  | Хлеб пшеничный          | хлеб пшеничный  | 40  | 3,16 | 0,4  | 20,76 | 94,4  |

Повар    
подпись расшифровка подписи