



МЕНЮ
«01» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с мясом	250	11.00	9.00	13.75	157.5
2	Гуляш говядина	150	25.00	18.00	16.35	305.5
3	Гречка рассыпчатая	150	29.80	19.40	42.00	440.5
4	Хлеб	30	32.23	19.70	56.64	513.1
5	Банан	100	33.73	19.90	78.44	608.1



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«02» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рассольник	250	3.50	5.00	12.50	105
2	Гуляш тушенка	100	17.50	14.20	15.10	253
3	Рожки отварное	200	38.30	16.40	158.10	941
4	Компот из сухофрукты	200	39.90	16.40	186.50	1061
5	хлеб	30	42.33	16.70	201.14	1133.6
6	Яблоки	100	42.73	17.10	210.94	1180.6
7	Сыр порционный	10	44.98	22.95	211.09	1242.85



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«03» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со свежей капустой	250	2.50	9.50	5.25	95
2	Гуляш говядина	150	23.50	23.30	9.15	317
3	Перловка отварная	150	28.15	23.90	42.45	480.5
4	Компот из сухофруктов	200	29.75	23.90	70.85	600.5
5	Салат овощной	100	31.75	26.90	75.85	660.5
6	Хлеб	30	34.18	27.20	90.49	733.1
7	Конфета шоколадные	15	34.78	33.13	98.62	818.45



МЕНЮ
«04» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый	250	11.00	6.00	22.25	165
2	Гуляш говядина	150	32.00	19.80	26.15	387
3	Макароны отварные	150	37.25	20.40	60.95	555
4	Компот из сухофруктов	200	38.85	20.40	89.35	675
5	хлеб	30	41.28	20.70	103.99	747.6
6	Мандарин	100	42.08	20.90	111.49	780.6



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«06» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат из моркови	100	1.0	0.30	1.30	12
2	Борщ	250	12.20	9.30	15.05	169.5
3	Плов	250	34.70	26.30	57.30	579.5
4	Компот	200	36.30	26.30	85.70	699.5
5	Хлеб	30	38.73	26.60	100.34	772.1
6	Банан	100	40.23	26.80	122.14	867.1



МЕНЮ
«07» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый	250	11.00	6.00	22.25	165
2	Бигус	250	15.25	12.75	37.00	300
3	Компот	200	16.85	12.75	65.40	420
4	Хлеб	30	19.28	13.05	80.04	492.6
5	Яйцо вареное	1	19.41	13.16	80.05	494.17



МЕНЮ
«08» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со свежей капустой	250	2.50	9.50	5.25	95
2	Гуляш говядина	150	23.50	23.30	9.15	317
3	Гречка рассыпчатая	150	28.30	24.50	34.80	452
4	какао	200	72.30	46.50	58.80	922
5	Яблоко	100	72.70	46.90	68.60	969
6	Хлеб	30	75.13	47.20	83.24	1041.6



МЕНЮ
«09» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Огурцы свежие в нарезке	30	0.24	0.03	0.84	4.5
2	Уха из сайры	250	5.24	4.28	4.28	14.84
3	Гуляш говядины	150	26.24	18.08	18.74	339
4	Перловка рассыпчатая	150	30.89	18.68	52.04	502.5
5	Кисель	200	31.09	18.88	99.44	696.5
6	Хлеб	30	33.52	19.18	114.08	769.1
7	мандарин	100	34.32	19.38	121.58	802.1



МЕНЮ
«10» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат Витаминный	100	1.40	13.40	5.80	146
2	Суп рисовый с картофелем	250	4.65	16.40	29.55	281
3	Гуляш говядина	150	25.65	30.20	33.45	503
4	Макаронные изделия отварные	150	30.90	30.80	68.25	671
5	компот	200	32.50	30.80	96.65	791
6	хлеб	30	34.93	31.10	111.29	863.6
7	печения	15	36.05	32.87	122.53	926.15



МЕНЮ
«11» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат из моркови с яблоками	100	1.20	0.30	1.30	12
2	Суп с макаронными изделиями	250	4.45	2.80	22.30	132
3	Жаркое	250	20.70	25.80	46.05	497
4	кисель	200	20.90	26.00	93.45	691
5	хлеб	30	23.33	26.30	108.09	763.6
6	Конфета шоколадные	15	23.93	32.23	116.22	848.95



МЕНЮ
«13» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	1.2	0.30	1.30	12
2	Рассольник	250	4.70	5.30	13.80	117
3	Бигус	250	8.95	12.05	28.55	252
4	Какао с молоком	200	52.95	34.05	52.55	722
5	хлеб	30	55.38	34.35	67.19	794.6
6	Банан	100	56.88	34.55	88.99	889.6



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«14» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат витаминный	100	1.00	10.10	10.80	137
2	Суп с картофелем и рисом	250	4.25	13.10	34.55	272
3	Гуляш	150	25.25	26.90	38.45	494
4	Макаронные изделия отварные	150	30.50	27.50	73.25	662
5	Компот	200	32.10	27.50	101.65	782
6	хлеб	30	34.53	27.80	116.29	854.6
7	Яблоки	100	34.93	28.20	126.09	901.6



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«15» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Помидоры свежие нарезка	15	0.17	0.03	0.56	3
2	Суп с макаронными изделиями	250	3.42	2.53	21.55	123
3	Гуляш	150	24.41	16.33	25.45	345
4	Гречка рассыпчатая	150	29.21	17.53	51.10	480
5	компот	200	30.82	17.53	79.50	600
6	хлеб	30	33.25	17.83	94.14	672.6
7	мандарин	100	34.05	18.03	101.64	705.6



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«16» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат оливье	100	5.40	16.70	7.00	198
2	Борщ со сметаной	250	16.40	25.70	20.75	355.5
3	Плов	250	38.90	42.70	63.00	765.5
4	Компот	200	40.50	42.70	91.40	885.5
5	Хлеб	30	42.93	43.00	106.04	958.1
6	Яйцо варенная	1	43.06	43.11	106.05	959.67



МЕНЮ
«17» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной	250	11.00	9.00	13.75	157.5
2	Гуляш	150	32.00	22.80	17.65	379.5
3	Рис рассыпчатый	150	35.60	23.10	55.00	549
4	Салат оливье	100	41.00	39.80	62.00	747
5	Компот	200	42.60	39.80	90.40	867
6	Хлеб	30	45.03	40.10	105.04	939.6
7	Вафли	15	50.40	43.32	109.69	1009.5



МЕНЮ
«18» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп крестьянский	250	3.25	3.00	23.75	135
2	Гуляш	150	24.25	16.80	27.65	357
3	перловка	150	28.90	17.40	60.95	520.95
4	Компот	200	30.50	17.40	89.35	640.5
5	хлеб	30	32.93	17.70	103.99	713.1
6	Конфеты шоколадные	15	33.53	23.63	112.12	798.45



МЕНЮ
«20» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ	250	11.00	9.00	13.75	157.5
2	Плов	150	33.50	26.00	56.00	567.5
3	Салат овощной	100	35.50	29.00	61.00	627.5
4	Компот из сухофруктов	200	37.10	29.00	89.40	747.5
6	Хлеб	30	39.53	29.30	104.04	820.1
7	Банан	100	41.03	29.50	125.84	915.1



МЕНЮ
«21» Сентябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углевод
1	Суп тувинский	250	17.50	20.00	100.00
2	Плов	150	40.00	37.00	142.25
3	Компот из сухофруктов	200	41.60	37.00	170.65
4	Хлеб	30	44.03	37.30	185.29
5	Мандарин	100	44.83	37.50	192.79