




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

МЕНЮ
«01» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Салат витаминный	100	1.00	10.10	10.80	137
2	Суп с картофелем и рисом	250	4.37	13.21	35.41	276.86
3	Гуляш	150	18.37	22.41	38.01	424.86
4	Макаронные изделия отварные	150	23.62	23.01	72.81	592.86
5	Компот	200	25.22	23.01	101.21	712.86
6	Хлеб	30	27.65	23.31	115.85	785.46
7	Яблоки	100	28.05	23.71	125.65	832.46

Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
 Кол Ч.С.



МЕНЮ
«02» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Помидоры свежие нарезка	60	0.33	0.06	1.11	6
2	Суп с макаронными изделиями	250	3.58	2.56	22.11	126
3	Гуляш	150	18.25	22.30	37.15	420
4	Гречка рассыпчатая	150	29.38	17.56	51.66	483
5	Компот	200	23.90	22.90	116.15	758
6	Хлеб	30	26.33	23.20	130.79	830.6
7	Мандарин	100	56.51	40.96	189.92	1346.6

Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.



МЕНЮ
«04» Октябрь 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	23.90	22.90	116.15	758
5	Хлеб	30	26.33	23.20	130.79	830.6
6	Груша	100	39.30	43.00	73.90	807.5



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«05» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	2.00	3.00	5.00	60
2	Щи со свежей капустой	250	4.25	8.25	12.75	137.5
3	гуляш	100	18.25	17.45	15.35	285.5
4	перья отварные	150	42.70	19.85	119.15	819.5
5	какао	200	86.70	41.85	143.15	1289.5
6	хлеб	30	26.33	23.20	130.79	830.6
7	банан	100	88.20	42.05	164.95	1384.5

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



МЕНЮ
«06» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	Рассольник	250	3.50	5.00	12.50	105
2	Бигус	250	7.75	11.75	27.25	240
3	Компот	200	9.35	11.75	55.65	360
4	хлеб	30	11.78	12.05	70.29	432.6
5	пряник	15	13.14	13.22	80.37	489.75
6						



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«07» Октябрь 2021г
1-4 класс


№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	суп с домашней лапшой	250	17.50	20.00	100.00	650
2	рыба в кляре	100	17.50	120.00	100.00	1552
3	перловка	150	22.15	120.60	134.50	1711
4	компот с яблоками	200	22.55	120.60	178.70	1881
5	хлеб	30	24.98	120.90	193.34	1953
6	мандарин	15	25.78	121.1	200.84	1986



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

МЕНЮ
«08» Октябрь 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	100	25.00	15.20	24.85	313
3	макаронными изделиями	150	30.25	15.80	59.65	481
4	компот	200	31.85	15.80	88.05	601
5	хлеб	30	34.28	16.10	102.69	673.6
6	карамель	15	33.30	16.11	116.52	727.15

Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
 Кол Ч.С.



МЕНЮ
«09» Октябрь 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	плов	250	26.56	20.61	67.52	559.76
3	какао	200	26.56	220.41	67.52	2357.76
4	хлеб	30	28.99	220.71	82.16	2430
5	банан	100	30.49	220.91	103.96	2525.36
6						



МЕНЮ
 «11» Октябрь 2021г
 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	2.50	21.00	120
2	тефтели	100	10.25	12.50	33.00	292
3	гречка рассыпчатая	150	15.05	13.70	58.65	427
4	компот	200	16.65	13.70	87.05	547
5	хлеб	30	19.08	14.00	101.69	619.6
6	яблоки	100	19.48	14.40	111.49	666.6



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«12» Октябрь 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	100	25.00	18.20	16.35	305.5
3	макаронными изделиями	150	30.25	18.80	51.15	473.5
4	компот	200	31.85	18.80	79.55	593.5
5	хлеб	30	34.28	19.10	94.19	666.1
6	шоколадные конфеты	15	35.09	24.40	102.66	747.7



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

МЕНЮ
«13» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	суп с домашней лапшой	250	17.50	20.00	100.00	650
2	котлеты	100	35.50	40.00	100.00	910
3	картофельное пюре	150	39.25	46.30	122.05	1069
4	компот	200	40.85	46.30	150.45	1189
5	хлеб	30	43.28	46.60	165.09	1261.6
6	мандарин	100	44.08	46.80	172.59	1294.6



МЕНЮ
«14» Октябрь 2021г
1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	жиры	углеводы	Ккал
1	рассольник	250	3.50	5.00	12.50	105
2	рыба в кляре	100	3.50	105.00	12.50	1007
3	рис рассыпчатый	150	7.10	105.30	49.85	1176.5
4	компот	200	8.70	105.30	78.25	1296.5
5	хлеб	30	11.13	105.60	92.89	1369.1
6	печенье	15	12.25	107.37	104.13	1431.65



Директор
МБОУ
Адыр-Кежигская
СОШ
Кол Ч.С.

МЕНЮ
«15» Октябрь 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	тефтели	100	10.25	13.00	35.75	307
3	перловка	150	14.90	13.60	69.05	470
4	чай с лимоном	200	15.30	13.80	83.25	526.5
5	хлеб	30	17.73	14.10	97.89	599.1
6	конфета шоколадные	15	18.33	20.0	106.02	684.45
7						