



Сом с. Зинини Каранов

МОБУ СОШ

Салимова Т.Р.

**ДИРЕКТОР МОБУ**

Восстание в Западном-Кап

MOBY.COM

с. Зилим-Караново

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда           |                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|------------------------------------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                          |                |              | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                                        |                | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                                  |                |              |                      |              |              |            |
| ЗК/150  | Запеканка из творога с молоком сгущенным |                | 150          | 27,37                | 19,75        | 34,5         | 426        |
| ЗК/1117 | Масло сливочное порционное               |                | 10           | 0,07                 | 6,86         | 0,09         | 62         |
| ЗК/1034 | Чай с сахаром                            |                | 200          | 0,1                  | 0,03         | 9,1          | 25         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                           |                | 50           | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
| ЗК/185  | Йогурт                                   |                | 100          | 2,9                  | 2,5          | 4            | 50         |
|         | <b>Всего в</b>                           | <b>Завтрак</b> |              | <b>35,07</b>         | <b>29,73</b> | <b>75,89</b> | <b>699</b> |
|         | <b>Всего в</b>                           | <b>день</b>    |              | <b>29,73</b>         | <b>75,89</b> | <b>699</b>   |            |

ДИРЕКТОР МОБУ

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "16" сентября 2020 г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|--------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|        |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1      | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|        | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/970 | Огурец свежий (порциями)       | 40             | 0,3                  | 0,04         | 0,95         | 5          |
| ЗК/348 | Котлеты или биточки рыбные     | 60             | 9,5                  | 6,4          | 9,15         | 133        |
| ЗК/756 | Пюре картофельное              | 180            | 3,68                 | 5,76         | 24,53        | 165        |
| ЗК/189 | Какао с молоком                | 200            | 3,6                  | 3,3          | 13,7         | 100        |
| ЗК/11  | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
| ЗК/734 | Яблоки                         | 75             | 0,3                  | 0,3          | 7,35         | 33         |
|        | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>22,01</b>         | <b>16,38</b> | <b>83,88</b> | <b>573</b> |
|        | <b>Всего в</b>                 | <b>день</b>    | <b>16,38</b>         | <b>83,88</b> | <b>573</b>   |            |

ДИРЕКТОР МОБУ

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "17" сентября 2020 г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/956  | Сыр (порциями)                 | 10             | 2,32                 | 2,32         |              | 83         |
| ЗК/477  | Каша "Дружба"                  | 180            | 4,18                 | 5,8          | 24,1         | 166        |
| ЗК/62   | Булочка домашняя               | 60             | 4,37                 | 7,51         | 32,35        | 215        |
| ЗК/1030 | Чай с лимоном и сахаром        | 200            | 0,2                  | 0,03         | 9,3          | 38         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>15,7</b>          | <b>16,24</b> | <b>93,95</b> | <b>638</b> |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>день</b>    | <b>16,24</b>         | <b>93,95</b> | <b>638</b>   |            |

1  
Директор МОБУ СОШ с. Зимин-Карам.

С. П.

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "18" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/1018 | Салат из белокочанной капусты  | 60             | 1,3                  | 2,7          | 6,2          | 54         |
| ЕМ/594  | Плов из отварной говядины      | 220            | 15,52                | 14,54        | 39,72        | 365        |
| ЗК/1033 | Чай с молоком и сахаром        | 200            | 1,4                  | 1,1          | 11,3         | 59         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>22,86</b>         | <b>18,93</b> | <b>85,42</b> | <b>615</b> |
|         | <b>Всего в</b>                 |                | <b>день</b>          | <b>18,93</b> | <b>85,42</b> | <b>615</b> |

1  
Директор МОБУ СОШ с. Зимин-Карам.

С. П.

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "21" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                     |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                                   | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                             |                |                      |              |              |            |
| ЗК/956  | Сыр (порциями)                      | 10             | 2,32                 | 2,32         |              | 83         |
| ЗК/326  | Котлеты, биточки, шницели рубленные | 60             | 8,8                  | 12,16        | 8,72         | 180        |
| ЗК/680  | Макаронные изделия отварные         | 180/5          | 6,6                  | 4,7          | 39,4         | 230        |
| ЗК/1033 | Чай с молоком и сахаром             | 200            | 1,4                  | 1,1          | 11,3         | 59         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                      | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
|         | <b>Всего в</b>                      | <b>Завтрак</b> | <b>23,75</b>         | <b>20,86</b> | <b>87,62</b> | <b>689</b> |
|         | <b>Всего в</b>                      |                | <b>день</b>          | <b>20,86</b> | <b>87,62</b> | <b>689</b> |

1  
ДИРЕКТОР МОБУ *Солн. с. Зинин-Карачово*  
*Ситникова Т.Р.*

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "22" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/965  | Шанежка с картофелем           | 75             | 4,53                 | 4,49         | 24,9         | 158        |
| ЗК/418  | Каша рисовая молочная жидкая   | 200            | 4,86                 | 7,78         | 29,84        | 210        |
| ЗК/1030 | Чай с лимоном и сахаром        | 200            | 0,2                  | 0,03         | 9,3          | 38         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>14,23</b>         | <b>12,89</b> | <b>92,24</b> | <b>543</b> |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>день</b>    | <b>12,89</b>         | <b>92,24</b> | <b>543</b>   |            |

ДИРЕКТОР МОБУ *Солн. с. Зинин-Карачово*  
*Ситникова Т.Р.*

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "23" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|--------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|        |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1      | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|        | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/968 | Помидор свежий (порциями)      | 40             | 0,41                 | 0,07         | 1,38         | 8          |
| ЗК/337 | Котлеты рубленные из курицы    | 60             | 11,32                | 11,58        | 11,98        | 197        |
| ЗК/756 | Пюре картофельное              | 180            | 3,68                 | 5,76         | 24,53        | 165        |
| ЗК/189 | Какао с молоком                | 200            | 3,6                  | 3,3          | 13,7         | 100        |
| ЗК/11  | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
|        | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>23,64</b>         | <b>21,29</b> | <b>79,79</b> | <b>607</b> |
|        | <b>Всего в</b>                 | <b>день</b>    | <b>21,29</b>         | <b>79,79</b> | <b>607</b>   |            |

ДИРЕКТОР МОБУ *Сем. С. Зинин-Каранов*

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "24" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       |
|---------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|         |                                |                | Б                    | Ж            | У            |            |
| 1       | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6            | 7          |
|         | Завтрак                        |                |                      |              |              |            |
| ЗК/956  | Сыр (порциями)                 | 10             | 2,32                 | 2,32         |              | 83         |
| ЕМ/573  | Омлет натуральный              | 180            | 16,57                | 27,14        | 3,15         | 323        |
| ЗК/1030 | Чай с лимоном и сахаром        | 200            | 0,2                  | 0,03         | 9,3          | 38         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2         | 137        |
| ЗК/734  | Яблоки                         | 100            | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 44         |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>24,12</b>         | <b>30,47</b> | <b>50,45</b> | <b>625</b> |
|         | <b>Всего в</b>                 |                | <b>день</b>          | <b>30,47</b> | <b>50,45</b> | <b>625</b> |

ДИРЕКТОР МОБУ *Сем. С. Зинин-Каранов*

М Е Н Ю

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

НА "25" сентября 2020 Г.

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 55-00 РУБ

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ       |
|---------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------|
|         |                                |                | Б                    | Ж            | У             |            |
| 1       | 2                              | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7          |
|         | Завтрак                        |                |                      |              |               |            |
| ЗК/479  | каша "Артек" молочная вязкая   | 180/5          | 7,2                  | 7,2          | 36,8          | 242        |
| ЗК/509  | плюшка новомосковская          | 60             | 4,67                 | 6,25         | 34,37         | 212        |
| ЗК/1034 | Чай с сахаром                  | 200            | 0,1                  | 0,03         | 9,1           | 25         |
| ЗК/11   | Хлеб пшеничный                 | 50             | 4,63                 | 0,58         | 28,2          | 137        |
| ЗК/185  | Йогурт                         | 100            | 2,9                  | 2,5          | 4             | 50         |
|         | <b>Всего в</b>                 | <b>Завтрак</b> | <b>19,51</b>         | <b>16,57</b> | <b>112,47</b> | <b>666</b> |
|         | <b>Всего в</b>                 |                | <b>день</b>          | <b>16,57</b> | <b>112,47</b> | <b>666</b> |