

Меню

02. 09. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Рыбный»	1\60	3,5	12,3	5,1	63
Суп с рыбными консервами	1\200	0,98	3,67	8,49	84,75
Рыба, тушенная в томате с овощной	1\70	11,78	12,91	14,9	223
Картофельное пюре	1\150	3,8	4,1	31,4	178
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233
Банан	1/200	1,8	0,5	25,2	115,2

Меню

03.09.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Витаминный»	1\60	0,8	1,9	3,9	36
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Запеканка с вермишелью	1/150	5,5	6,8	32	168
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1/60	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню



04.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Плов из тушенки	1/150	23,65	21,25	44,61	471,3
Чай с сахаром	1/200	1,7	0	29	111,2
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Мандарин	1/130	1,04	0,26	9,75	49,4

Меню



06.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Жаркое домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Апельсин	1/200	1,08	0,24	9,72	51,6

Меню

«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.



07.09.2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Овощной»	1\60	0,564	3,9	2,075	39,11
Щи из свежей капусты	1\200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из тушенки	1\80	14,5	14,88	3,73	207,2
Макаронные изделия отварные	1\150	3,7	4,8	37	109
Кисель витаминный	1\200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.



08.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из курицы	1/80	2,1	5,11	16,59	120
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Груша	1/200	2,6	9,3	0,05	49,2

Меню

09.09.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Рыбный»	1/60	3,5	12,3	5,1	69
Суп-Харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба, тушенная в томате с овощной	1/150	11,78	12,51	14,9	223
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1/40	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

10.09.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Куриное филе с овощами	1/80	14,02	24,6	21,101	362,2
Каша ячневая рассыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313
Чай с сахаром	1/200	1,7	0	29	111,2
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Груша	1/200	2,6	9,3	0,05	49,2

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

11.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп молочный с вермишелью	1/200	7,5	9,8	31,2	199
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Груша	1/200	2,6	9,3	0,5	49,2

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

13.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп гороховый	1/200	2,59	2,41	18,78	107,6
Печень по-строгановски	1/60	9,4	7,4	3,9	99
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Печенье	1/150	1,8	1,4	22,5	109,8

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

14.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	1,1	0,2	3,8	24
Суп рассольник	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Плов из курицы	1/150	5,1	2,1	5	58
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

15.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с грецким орехом	1/60	4,5	11,9	11,8	172,9
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Птица в соусе с томатом	1/60	15	8,1	1,3	147
Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

16.09. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба тушеная	1/150	11,78	12,91	14,9	233
Гарнир Макарон отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Яблоки	1/150	0,5	0,6	16	33

Меню

17.09. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий помидор	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп геркулесовый	1/200	2,375	2,916	5,066	56,01
Капуста тушеная	1/150	6,4	7,8	7,9	108
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Пряник	1/30	1,1	2,26	3,08	82,9

Меню



18.09.2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Птица в соусе с томатом	1/60	15	8,1	1,3	147
Гарнир рисовая каша	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Апельсин	1/200	1,08	0,24	9,72	51,6

Меню



20.09.2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Витаминный»	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Запеканка с вермишелью	1/150	5,5	6,8	32	168
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1/60	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

21.09.2021г



«Утверждаю»

Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1\60	0,7	3,7	3,6	51
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8
Окорочка тушенная	1/80	18,5	9,5	0,8	170,8
Картофельное пюре	1\150	3,8	4,1	31,4	178
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233
Банан	1/200	1,8	0,5	25,2	115,2

Меню

22.09.2021г



«Утверждаю»

Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Печень по-строгановски	1/60	9,4	7,4	3,9	99
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Напиток из шиповник	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Банан	1/200	1,8	0,5	25,2	115,2

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

23.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Рыбный»	1/60	3,5	12,3	5,1	63
Суп – харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Биточки рыбные	1/80	5,7	0,9	3	114
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	14,8
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



МБОУ «Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

27.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Яблоки	1/150	0,5	0,6	16	33

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

28.09.2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с грецким орехом	1/60	4,5	11,9	11,8	172,9
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

29.09.2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	41,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Мандарин	1/130	1,04	0,26	9,75	49,4

Меню



30.09. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба, тушенная в томате с овощной	1/70	11,78	12,51	14,9	223
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



01.10. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Печень по - строгановски	1/60	9,4	7,4	3,9	99
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



02.10. 2021г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Жаркое по - домашнему	1/185	19,3	14,7	2,7	191
Чай с сахаром	1/200	1,7	0	29	111,2
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233