

# Меню

08.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Кал
Салат из капусты белокочанной	1/60	0,1	1,9	3,9	36
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2,0	81
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

09.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Кал
Яйцо вареное	1/60	4	4,6	0,28	63
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
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

# Меню

10.11.2021г


  
Директор школы:  
Чамбагал А.К.



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	3,5	12,3	5,10	63
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

11.11.2021г

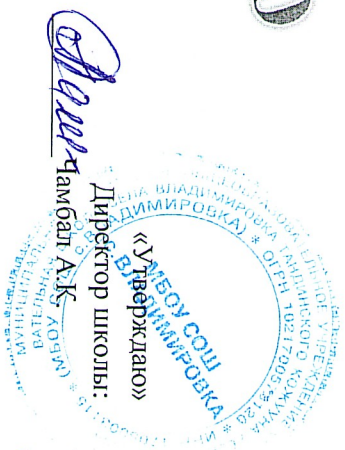
  
Директор школы:  
Чамбагал А.К.



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Рыбный»	1/60	3,5	12,3	5,10	63
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба тушеная	1/80	5,7	0,9	3	114
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233

# МЕНЮ

12.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Томаты свежие	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
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
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Кисель Витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# МЕНЮ

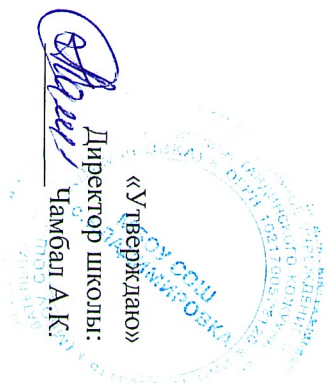
13.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
Печень по - стравановски	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	1/30	1,8	1,4	22,5	109

# Меню

15.11.2021г



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	5,9	2,9	12	102
Окорочка тушеная	1/80	18,5	9,5	0,8	170,8
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	11,3	48
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

16.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Жаркое по - домашнему	1/185	19,3	14,7	2,7	191
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

17.11.2021г

Директор школы:  
Чамбаг А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Капуста тушеная	1/150	6,4	7,8	7,9	108
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

18.11.2021г

Директор школы:  
Чамбаг А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63
Суп - Харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Виточки рыбные	1/80	5,7	0,9	3	114
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233

# МЕНЮ

19.11.2021г

Директор школы:  
Чамбаг А.К.

«Утверждаю»

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп геркулесовый	1/200	2,38	2,916	5,066	0,062
Печень – по строгановский	1/60	9,4	7,4	3,9	99
Макаронные изделия 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

# МЕНЮ

20.11.2021г

Директор школы:  
Чамбаг А.К.

«Утверждаю»

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
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233