

Меню

14.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Овощной»	1/60	0,5	3,09	2,1	3,9
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Куриное филе с овощами	1/80	4,2	2,4	21,1	36,2
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

17.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Яблоки	1/150	0,5	0,6	16	33

МЕНЮ

18.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-Ды	Калл
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Каша рисовая рассыпчатая	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
Печенье	1/30	1,8	1,4	22,5	109,8

МЕНЮ

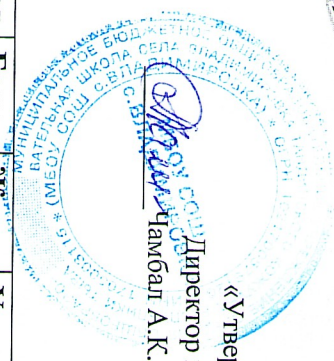
19.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-Ды	Калл
Салат «Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
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
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233

Меню

20.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
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
Банан	1/200	1,8	0,6	25,2	115,2

Меню

21.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Груша	1/130	0,52	0,39	13,39	61,1

МЕНЮ

24.01. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Овощной»	1/60	0,5	3,09	2,1	3,9
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
Куринное филе с овощами	1/80	4,2	2,4	21,1	36,2
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

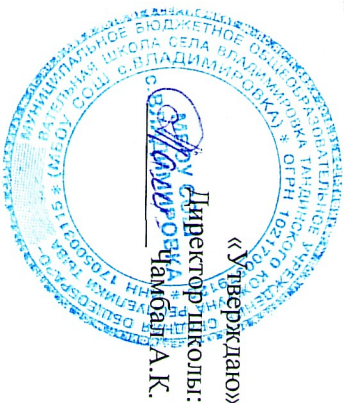
25.01. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
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
Апельсин	1/200	1,08	0,24	9,72	51,6

Меню

26.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
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	109,8

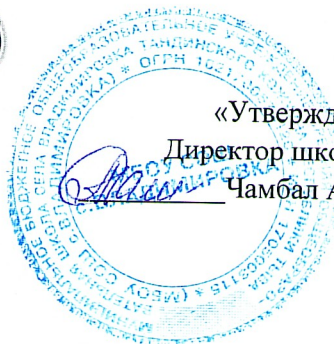
Меню

27.01.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп - Харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба тушеная	1/80	5,7	0,9	3	114
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/30	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.

28.01. 2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233