

Меню

01.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свежеты с чесночком	1/60	0,8	1,7	2,8	1,2
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

02.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1/60	2,5	20	3,4	206
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
Жаркое по – домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

03.03.2022г



«Утверждаю»
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Котлета рыбная	1/60	4,6	0,4	33,8	117
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
Печенье	1/30	1,8	1,4	22,5	109,8

Меню

04.03.2022г



«Утверждаю»
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Кефир	1/200	2,9	2,5	4	53
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

07.03.2022г



«Утверждено»
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1/60	2,5	20	3,4	206
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из тушенки	1/60	14,5	14,8	3,7	2,2
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	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

09.03.2022г



«Утверждено»
 Директор школы:
 Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий помидор	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп геркулесовый	1/200	2,75	2,96	5,0	56,1
Капустя 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

Меню

10.03. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий огурец	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
Суп - харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Биточки рыбные	1/80	5,7	0,9	3	114
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233

Меню

11.03. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
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
Сосиска молочные	1/70	14	12,1	2	81
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

14.03. 2022г



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
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Каша ячневая рассыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

МЕНЮ

15.03. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Куриное филе с овощами	1/60	4,2	2,4	21,1	36,2
Каша гречневая	1/150	5,4	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