

Меню

«Утверждаю»

Директор школы:

С.М. Девел Чамбал А. К.

19.09.2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат "	1./60	0,8	1,9	3,9	36
Витаминный"					
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из говядины	1./60	1,8	1,7	0	12,8
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

«Утверждаю»

Директор школы:

С.М. Девел Чамбал А. К.

20.09.2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	1,1	0,2	3,8	24
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173
Кисель витаминовый	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



21.09. 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
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

Меню



22.09. 2022г

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
Рыба, тушеная в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Чай с лимоном	1\200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.



23.09. 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 гречневая	1\150	5,4	5,7	9,8	173
Сок натуральный	1\200	0	0,01	14	56
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.



24.09. 2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат "Витаминный"	1\60	0,8	1,9	3,9	36
Суп гороховый	1\200	2,59	2,41	18,78	107,6
Сосиски молочные	1\70	14	12,1	2	81
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



27.09. 2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий помидор	1./60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,6
Плов из курицы	1\150	5,1	2,1	5	58
Кофейный напиток	1/200	0,2	1,4	2,9	28,1
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



28.09. 2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с грецким орехом	1./60	4,5	11,9	11,8	172,9
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	1./60	1,8	1,7	0	12,8
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



29.09. 2022г

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, тушеная в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114
Картофельное пюре	1\150	3,8	4,1	31,4	178
Чай с лимоном	1\200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню



30.09. 2022г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1\60	0,7	3,7	3,6	51
Суп домашний	1\200	1,3	3,5	3,6	52
Жаркое по - домашнему	1\180	19,3	14,7	2,7	191
Сок натуральный	1\200	0	0,01	14	56
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233