

Меню

03.10.2022г



«Утверждаю»
 Директор школы:
 Чамбаг А.К.

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./70	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

04.10.2022г



«Утверждаю»
 Директор школы:
 Чамбаг А.К.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1\60	2,5	20	3,4	206
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8
Капуста тушеная	1/150	6,4	7,8	7,9	108
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

06.10.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Мандарин	1/40	1,04	0,26	9,75	49,4
Суп – Харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Гуляш из курицы	1\80	2,1	5,11	16,59	120,8
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

07.10.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яблочки	1./110	0,5	0,6	16	33
Борщ из свежей капусты	1\200	1,6	3,6	8	71
Сосиски молочные	1./70	14	12,1	2	81
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

12.10. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63
Щи из свежей капусты	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
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

13.10. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9
Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128
Гуляш из тушенки	1\60	14,,5	14,8	3,7	2,2
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

