

МЕНЮ

09.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Свежий помидор	1/60	8,1	0,6	0,2	1,4
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12
Гуляш из говядины	1./60	12,8	1,8	1,7	0
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37
Компот из свежих плодов и ягод	1\200	48	0,3	0,1	11,3
Хлеб	1./40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

10.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Витаминный»	1./60	61	0,8	1,9	3,9
Суп рассольник с мясом	1\200	120,8	2,1	5,11	16,59
Плов из курицы	1\150	58	5,1	2,1	5
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

11.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из моркови с яблоками	1\60	51	0,7	3,7	3,6
Суп домашний	1/200	52	1,3	3,5	3,6
Котлеты из говядины	1/60	164	5,6	9,2	10,2
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

12.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие	1./60	24	1,1	0,2	3,8
Уха рыбацкая	1\200	128	5,5	1,8	9,8
Рыба тушеная	1\70	114	5,7	0,9	5,1
Каша гречневая	1/150	173	5,4	5,7	9,8
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

13.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из морковью с изюмом	1./60	61	1,3	3,2	6,6
Борщ из свежей капусты	1\200	71	1,6	3,6	8
Сосиски молочные	1./70	81	14	12,1	2
Картофельное пюре	1/150	178	3,8	4,1	31,4
Сок натуральный	1/200	56	0	0,01	14
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

16.01.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углевод
Салат из свеклы с чесноком	1./60	1,2	0,8	1,7	2,8
Суп гороховый	1/200	108	2,59	2,41	18,78
Гуляш из курицы	1\100	121	2,1	5,11	16,59
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

17.01. 2023г



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из капусты белокочанной	1./60	36	0,1	1,9	3,9
Суп рассольник с мясом	1\200	120,8	2,1	5,11	16,59
Плов из говядины	1/180	147	10	11	2,1
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

18.01. 2023г



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свекла с грецким орехом	1\60	173	4,5	11,9	11,8
Щи из свежей капусты	1/200	52	1,3	3,5	3,6
Сосиски молочные	1./70	81	14	12,1	2
Каша пшениная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

19.01.2023г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо вареное	1\40	63	4	4,6	0,28
Суп – Харчо	1\200	128	5,5	1,8	9,8
Рыба тушенная	1\70	114	5,7	0,9	5,1
Картофельное пюре	1\150	178	3,8	4,1	31,4
Компот из свежих плодов и ягод	1\200	84	0,6	0,1	20,1
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

20.01.2023г



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