

МЕНЮ

16.02. 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
Рыгочки рыбные	1\60	5,7	0,9	3	114
Каша гречневая	1\150	173	5,4	5,7	9,8
Напиток из шиповника	1\200	98	0,2	0,2	23,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

МЕНЮ

17.02. 2023г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови яблоками	1./60	51	0,7	3,7	3,9
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

Меню

14.02. 2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат	1\60	3,9	0,5	3,09	2,1
«Овощной»					
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
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

15.02. 2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Яблоки	1/200	33	0,5	0,6	16
Сосиски молочные	1/70	81	14	12,1	2
Картофельное пюре	1/150	178	3,8	4,1	31,4
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

10.02.2023г



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Банан	1\200	115	1,8	0,5	25,2
Котлеты из говядины	1/.60	164	5,6	9,2	10,2
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Кофейный напиток	1\200	28,1	0,2	1,4	2,9
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

13.02.2023г



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Мандарин	1\130	49,4	1,04	0,26	9,75
Суп гороховый	1/200	108	2,59	2,41	18,78
Гуляш из говядины	1\60	12,8	1,8	1,7	0
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37
Чай с сахаром	1\200	111,2	1,7	0	29
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню



08.02.2023г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие	1\60	24	1,1	0,2	3,8
Суп домашний	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
Сок натуральный	1/200	56	0	0,01	14
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню



09.02.2023г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Свежий помидор	1./60	8,1	0,6	0,2	1,4
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
Напиток из шиповника	1/200	98	0,2	0,2	23,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

06.02.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Творог со сметаной	1/60	206	2,5	20	3,4
Борщ из свежей капусты	1/200	71	1,6	3,6	8
Гуляш из курицы	1/60	120,8	2,1	5,11	16,59
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37
Компот из сухофруктов	1\200	84	0,6	0,1	20,1
Хлеб	1./40	233	7,6	0,6	52,3

Меню

07.02.2023г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы с чесноком	1./60	1,2	0,8	1,7	2,8
Суп рассольник с мясом	1\200	120,8	2,1	5,11	16,59
Плов из говядины	1\180	147	10	11	2,1
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3