

Меню

09. 01. 2024г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Салат «Витаминный»	1./60	42	0,8	1,9	3,9
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12
Гуляш из говядины	1./80	138	13	16	3,5
Макаронные изделия отварные	1/150	79	3,7	4,8	37
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5
Хлеб	1./40	184	4,3	0,7	35

Меню

10.01.2024г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Салат «Винегрет»	1./60	53	0,7	3,7	3,6
Суп рассольник с мясом	1\200	120	2,1	5,11	16,59
Плов из говядины	1/180	156	9,8	7,9	3,1
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню



11.01.2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Яйцо вареное	1 шт	49	4	4,6	0,28
Суп – Харчо	1\200	128	5,5	1,8	9,8
Биточки рыбные	1\70	83	4,3	2,3	4,9
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	173	5,4	5,7	9,8
Напиток из шиповника	1/200	84	0,6	0,1	20
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню



12. 01. 2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Салат из свеклы с чесноком	1./60	32	0,8	1,7	2,8
Щи из свежей капусты	1/200	52	1,3	3,5	3,6
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню

13.01.2024г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Творог со сметаной	1./60	63	2,5	20	3,4
Суп домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6
Капуста тушенная	1/150	125	6,4	7,8	7,9
Кофейный напиток	1\200	58	0,2	1,4	2,9
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню

15.01.2024г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Банан	1/180	88	25,4	21,2	44,6
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12
Тефтели из говядины	1./60	132	12	24	19
Макаронные изделия отварные	1/150	79	3,7	4,8	37
Компот из сухофруктов	1\200	84	0,6	0,1	20,1
Хлеб	1./40	184	4,3	0,7	35

Меню



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

16.01. 2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Яблоки	1/200	89	4,2	4,8	5,2
Суп рассольник с мясом	1\200	120	2,1	5,11	16,59
Плов из курицы	1/180	147	10	11	2,1
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню



«Утверждаю»
Директор школы:
Чамбал А.К.

17.01. 2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Мандарин	1/100	58	22,4	29,1	4,1
Щи из свежей капусты	1/200	52	1,3	3,5	3,6
Котлеты из говядины	1/.60	141	5,6	9,2	10,2
Каша рисовая рассыпчатая	1\200	102	3,1	7,2	9,1
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню



18.01. 2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Огурцы свежие	1/60	24	1,1	0,2	3,8
Уха рыбацкая	1\200	83	5,5	1,8	9,8
Рыба, тушеная	1\70	92	5,7	0,9	5,1
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	173	5,4	5,7	9,8
Компот из изюма	1/200	92	2,7	29	7,5
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню



19.01. 2024г

Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Свежий помидор	1/60	49	0,6	0,2	1,4
Суп домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6
Запеканка из вермишели с яйцом	1/100	203	10,3	6,6	2,1
Сок натуральный	1/200	79	0	0,01	14
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35

Меню

20.01.2024г



Наименование	Выход	Калл	Белки	Жиры	Угл-ды
Салат из моркови с яблоками	1\60	58	0,7	3,7	3,2
Суп с крутой и фрикадельками	1/200	125	6,4	9,8	7,9
Гуляш из курицы	1\80	136	24,6	21,1	3,6
Картофельное пюре	1/150	101	3,8	4,1	31,4
Чай с сахаром	1\200	47	1,9	29	11
Хлеб	1\40	184	4,3	0,7	35