

# Меню

30.09.2024г



| Наименование                  | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|-------------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Салат из капусты белокочанной | 1./60 | 36   | 0,8   | 1,9  | 3,9    |
| Суп рассольник                | 1\200 | 120  | 2,1   | 5,11 | 16,59  |
| Куриное котлеты               | 1./80 | 138  | 13    | 16   | 3,5    |
| Макаронные изделия отварные   | 1/150 | 75   | 3,7   | 4,8  | 37     |
| Чай с лимоном                 | 1\200 | 62   | 0,4   | 0,1  | 14,5   |
| Хлеб                          | 1./40 | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню

01.10.2024г



| Наименование               | Выход  | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|----------------------------|--------|------|-------|------|--------|
| Салат из моркови и яблок   | 1\60   | 58   | 0,7   | 3,7  | 3,2    |
| Суп гороховый              | 1/200  | 102  | 5,9   | 2,9  | 12     |
| Гуляш из говядины          | 1./60  | 114  | 13    | 16   | 3,5    |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 1./150 | 91   | 8,9   | 8,5  | 35     |
| Какао с молоком            | 1\200  | 94   | 3,3   | 2,9  | 13,8   |
| Хлеб                       | 1\40   | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



02.10. 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 | 95   | 1,3   | 3,5  | 3,6    |
| Плов из курицы             | 1/180 | 147  | 10    | 11   | 2,1    |
| Кофейный напиток           | 1\200 | 103  | 0,2   | 1,4  | 2,9    |
| Хлеб                       | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



03.10. 2024г

| Наименование                      | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|-----------------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Яйцо вареное                      | 1шт   | 49   | 4     | 4,6  | 0,28   |
| Суп - Харчо                       | 1\200 | 110  | 5,5   | 1,8  | 9,8    |
| Рыба ,тушенная в томате с овощами | 1\100 | 92   | 5,7   | 0,9  | 5,1    |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 1/150 | 128  | 5,4   | 5,7  | 9,8    |
| Напиток из шиповника              | 1\200 | 84   | 0,6   | 0,1  | 20     |
| Хлеб                              | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню

04.10.2024г



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

| Наименование            | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|-------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Банан                   | 1/180 | 88   | 25,4  | 21,2 | 44,6   |
| Борщ из свежей капусты  | 1\200 | 71   | 1,6   | 3,6  | 8      |
| Печень по строгановский | 1./60 | 89   | 9,4   | 7,4  | 3,9    |
| Картофельное пюре       | 1/150 | 101  | 3,8   | 4,1  | 31,4   |
| Кисель витаминный       | 1/200 | 102  | 0,2   | 0,2  | 14,8   |
| Хлеб                    | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню

05.10.2024г



«Утверждаю»

Директор школы:

Чамбал А.К.

| Наименование                 | Выход | Калл | Белки | Жиры | Уг-ды |
|------------------------------|-------|------|-------|------|-------|
| Мандарин                     | 1/180 | 58   | 22,4  | 29,1 | 4,1   |
| Суп с крупой и фрикадельками | 1\200 | 125  | 6,4   | 9,8  | 7,9   |
| Гуляш из курицы              | 1./60 | 105  | 5,1   | 1,4  | 120,8 |
| Каша рисовая рассыпчатая     | 1\200 | 102  | 3,1   | 7,2  | 9,1   |
| Чай с сахаром                | 1\200 | 47   | 1,9   | 29   | 11    |
| Хлеб                         | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3  |

# Меню



07.10. 2024г

| Наименование               | Выход  | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|----------------------------|--------|------|-------|------|--------|
| Огурцы свежие              | 1./60  | 24   | 1,1   | 0,2  | 3,8    |
| Суп рассольник             | 1\200  | 120  | 2,1   | 5,11 | 16,59  |
| Гуляш из говядины          | 1./60  | 114  | 13    | 16   | 3,5    |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 1./150 | 139  | 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



08.10. 2024г

| Наименование         | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|----------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Творог со сметаной   | 1\60  | 96   | 2,5   | 20   | 3,4    |
| Щи из свежей капусты | 1/200 | 52   | 1,3   | 3,5  | 3,6    |
| 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  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



«Утверждаю»

Директор школы:  
Чамбал А.К.

09.10.2024г

| Наименование                | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|-----------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Салат из моркови с изюмом   | 1/100 | 92   | 1,3   | 3,2  | 6,6    |
| Суп гороховый               | 1/200 | 102  | 5,9   | 2,9  | 12     |
| Котлеты из говядины         | 1\60  | 109  | 5,6   | 9,2  | 10,2   |
| Макаронные изделия отварные | 1/150 | 75   | 3,7   | 4,8  | 37     |
| Сок натуральный             | 1/200 | 79   | 0     | 0,01 | 14     |
| Хлеб                        | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



«Утверждаю»

Директор школы:  
Чамбал А.К.

10.10.2024г

| Наименование               | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|----------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Свежий помидор             | 1/60  | 28   | 0,6   | 0,2  | 1,4    |
| Уха рыбацкая               | 1\200 | 83   | 5,5   | 1,8  | 9,8    |
| Биточки рыбные             | 1\70  | 79   | 4,3   | 2,3  | 4,9    |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 128  | 5,4   | 5,7  | 9,8    |
| Напиток из шиповника       | 1\200 | 84   | 0,6   | 0,1  | 20     |
| Хлеб                       | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



«Утверждаю»

Директор школы:  
Чамбал А.К.

11.10. 2024г

| Наименование                | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|-----------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Салат «Винегрет»            | 1./60 | 51   | 0,7   | 3,7  | 3,6    |
| Суп домашний                | 1/200 | 106  | 1,3   | 3,5  | 3,6    |
| Капуста тушенная            | 1/150 | 130  | 6,4   | 7,8  | 7,9    |
| Компот из смеси сухофруктов | 1\200 | 84   | 0,6   | 0,1  | 20,1   |
| Хлеб                        | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |

# Меню



«Утверждаю»

Директор школы:  
Чамбал А.К.

12.10. 2024г

| Наименование           | Выход | Калл | Белки | Жиры | Угл-ды |
|------------------------|-------|------|-------|------|--------|
| Яблоки                 | 1./60 | 92   | 1,3   | 3,2  | 6,6    |
| Борщ из свежей капусты | 1\200 | 71   | 1,6   | 3,6  | 8      |
| Жаркое по-домашнему    | 1/180 | 156  | 14,7  | 2,7  | 191    |
| Компот из изюма        | 1/200 | 92   | 2,7   | 29   | 7,5    |
| Хлеб                   | 1\40  | 233  | 7,6   | 0,6  | 52,3   |