

Меню на 18 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

№		Прием пищи/ Наименование блюд	Выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак	Каша манная молочная	200/5	218
2		какао с молоком	180	84,3
3		Бутерброд с сыром, маслом	30/8/3	146
	2-ой завтрак:			
		Фрукты	100	48
1	обед	Омлет соевый	50	5,5
2		Суп со свиней капустой	200/15	158,3
3		Говядина из отвар. говядины	160	32,3
4		Пюре из картофеля	180	45
5		Салат овощной	23	54,5
6		Хлеб ржаной	57,5	21,5
1	полдник	Молоко	100	45,2
2		Кефир	120	61,1
3		Творожная запеканка	50	14,9
4		Чай с сахаром	180	24,38
5				

Меню на 18 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1	Салат из квашен. капусты	20	48,4
2	Говядина жареная	150	240,8
3	Риса припущенная	70	78,3
4	какао с молоком	200	98,1
5	Хлеб ржаной	20	40,8
6	Хлеб пшеничный	20	48,4

Меню на 18 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1	Рассольник с перемороженными овощами	20	152,8
2	какао с молоком	200/15	143,8
3	куриные котлеты в соусе	70/30	95,3
4	чай с сахаром	200	20,6
5	хлеб пшеничный / хлеб ржаной	20/20	48,4/40,8

Меню на 19 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



№	Прием пищи/ Наименование блюд	Выход	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак Суп овощной с вермишелью Чайно варенье Чай с сахаром Бутерброд с слив. маслом	180	157
2		48	63
3		180/15	20,38
		39/5	111
	2-ой завтрак: сон	125	98,42
1	Обед Салат. "Тетрадь" Борщ со свеклой капуста Запеканка картофельная Колбаса из свинины соевая Чай зеленый Хлеб ржаной	50	42
2		200/15	158,3
3		150/12	280
4		180	48,15
5		23	54,1
6		32/1	82,15
1	Полдник Тетрадь Тетрадь Запеканка из творога с крошкой Напиток из шиповника	20	84
2		125	64
3		50	32,15
4		150	27
5			

Меню на 19 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1. Салат из моркови		60	40
2. каша пшеница рассыпчатая		150/5	158,2
3. котлеты из курицы с соусом		60/40	146,4
4. чай с сахаром		200	20,6
5. чай зеленый		20	40,8
6. хлеб пшеничный		20	48,4

Меню на 19 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1. Борщ с свеклой капуста		15	181,3
2. Макароны отваренные		50/5	208,4
3. Фрукты припущенные		60	68,4
4. чай с сахаром		200	41,6
5. хлеб пшеничный / хлеб ржаной		20/20	48,4/40,8