

Меню на 20 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

№	Прием пищи/ Наименование блюд	Энерг.ценн ость Ккал
1	Завтрак Каша рисовая молочная котлетный салат бутерброд с сыром, маслом	100/5 148
2		180 87,1
3		30/7/3 146
	2-ой завтрак: Фрукты св	
1	обед Салат «Витаминный» Суп лапшев с гов. с картофелем котлетный салат Каша перловая с овощами Запеканка из творога хлеб цельнозерновой	100 92,60
2		50 80,8
3		200/15 110
4		70 17,2
5		130/4 180
6		180 63
1	полдник вафли кефир капуста тушеная с фаршем чай с сахаром хлеб пшеничный	37,5 82,5
2		20 19,3
3		180 60,1
4		180 20,9
5		180/5 20,38
		154,5

Меню на 20 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	ккал
1. Салат из свеклы отварной	60	56,1
2. Рыба из картофеля	200	211,4
3. Компот из сухофруктов	200	117,5
4. Хлеб ржаной	20	40,8
5. Хлеб пшеничный	10	47,4

Меню на 20 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9	
1. Суп овощной с картофелем	110	156,8
2. Рыба из картофеля	200	211,7
3. Чай с сахаром	200	20,6
4. Хлеб пшеничный	20	47,4
5. Хлеб ржаной	20	40,8

Меню на 21 января 2023

Директор



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

№		Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал ·
1	Завтрак	Кашиш пшеница молодая	200г	195,4
2		каша с маслом	180	84,3
3		булгур с маслом слив.	30г	111
	2-ой завтрак:			
1	обед	Суп из овощей и моркови	100	91.68
2		Суп картофельный с морковью	50	51.0
3		Чай с сахаром	200/15	112
4		Каша из овсяных хлопьев	180	243.
5		Хлеб пшеничный	180	58.1
6		Чай с сахаром	23	55.1
1	полдник	Печенье	37.5	82.1
2		Печенье	50	229
3		Булочка	140	65
4		Сыр	100	91.68
5			18	65.

Меню на 21 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1.	Суп из моркови и овощей	100	42,6
2.	Каша пшеничная с маслом	150/1	141,8
3.	Вареники с капустой	60/3	148,9
4.	Чай с сахаром	100	41,6
5.	Хлеб пшеничный	23	47,4
6.	Хлеб ржаной		41,8

Меню на 21 января 2023

Директор школы



«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9		
1	Суп картофельный с курицей	200/15	125,6
2.	Каша пшеничная рассыпчатая	120/5	121,2
3	Биточки из говядины с рисом	60/40	181,4
4.	Чай с сахаром	100	41,6
5	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	20/20	40,8/43,4