

Меню на 22 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Прием пищи/ Наименование блюд		Выход	Энерг.ценн ость Ккал
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200/137	182,3
	чай с сахаром	20	29
	бутерброд с маслом сливочным	30/1	111
2-ой завтрак: сок		125	49,6
обед	Салат из свеклы капуста	30	41,5
	Свекольник с мясом фаршированный	200/137	94
	Курица из курицы грудки	45/45	202
	Каша гречневая вязкая	180/3	135,1
	Желе из фруктов	180	63
	Хлеб пшеничный / хлеб сдобный	22/34,1	54,5 / 125
полдник	чай	100	32,68
	Ватрушка с творогом	50	183
	Печенье	120	64
	чай с сахаром	180/1	40,38

Меню на 22 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда		горячий завтрак	<u>1-4</u>	Выход	ккал
1.	Салат из квашеной капусты			30	42,4
2.	каша гречневая вязкая			180/3	143,8
3.	Винегрет с соевым соусом			60/30	148,9
4.	чай с сах с сахаром			200	41,6
5.	Хлеб пшеничный			20	40,8
6.	Хлеб пшеничный			20	40,8

Меню на 22 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда		Обед 5-9	Выход	ккал
1.	Суп картофельный с мясом	200/137	142,4	
2.	селедочка отварная	20/15	202,4	
3.	Курица из курицы грудки	60	104,2	
4.	чай с сахаром	200	20,6	
5.	Хлеб пшеничный / хлеб пшеничный	20/10	40,8 / 42,4	

Меню на 23 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»

А.А.Калимуллин



Прием пищи/ Наименование блюд		Энерг.ценн ость Ккал
Завтрак	кашея пшенная молочная	195,4
	кофеетный напиток с молоком	65
	бутерброд с сыром, мясом	30/8/3 141
2-ой завтрак:		
обед	буррито	100 61
	Салат из свеклы и моркови	50 57
	рис из овощей капуста	200/15 152,5
	омлетт из творога	180 266
	каша из сухофруктов	180 75
	хлеб пшеничный	23 54,5
полдник	хлеб сникерс	84,5 82,5
	вафли	20 135
	катык	120 62,1
	Салат из моркови и яблок	50 37
	суп из картофеля с курицей	150/10 244,5
	напиток минеральный	20/15 81,1

Меню на 23 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»

А.А.Калимуллин



Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1	Салат из квашеной капусты	47,4	
2	каша гречневая вареная	100/5 148,9	
3	Бифштекс рубленый с сыром	60/30 148,9	
4	чай с сахаром	200 41,6	
5	хлеб пшеничный	20 40,8	
6	хлеб пшеничный	20 42,4	

Меню на 23 марта 2023

Директор школы

«Утверждаю»

А.А.Калимуллин



Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1	Суп картофельный с морковью	20/10 125,4	
2	салат из свеклы	150/5 208,4	
3	Курица из курицы тушеная	80 104,2	
4	чай с сахаром	200 20,6	
5	хлеб пшеничный / хлеб пшеничный	20/20 40,8 / 42,4	