



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Т.Н. Пашала

МЕНЮ на 19.11.2023 г.

	Выход блюд, г. 7-11 лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд 12 и старше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Сыр Российский	15	51	15	51
Каша жидкая молочная (пшено)	200/10/10	120	250/10/10	120
Чай с молоком	150/50/15	83	150/50/15	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1шт	446	60/1шт	446
Кофейный напиток с молоком	200	430	200	430
Обед				
Помидор соленый	60	14,4	60	14,4
Борщ с картофелем и капустой	250	106	300	108
Каша рассыпчатая пшеничная	90/180	219	100/200	302
Тефтели (говядина) с соусом	90/50	171	100/50	223
Напиток лимонный	200	90	200	90
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Яблоки свежие	200/1 шт	88	200 /1шт	88
Ужин				
Масло сливочное	10	62	10	62
Яйцо вареное	40/1шт	51	40/1шт	51
Запеканка картофельная с мясом(говядины)	90/200	302	100/200	326
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Ряженка 2,5 % жирност	200	50	200	50
Итого :2-я неделя воскресенье				
		3094ккал		3,253/Ккалорий.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Т.Н. Пашала

МЕНЮ на 21.11.2023 г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и срарше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Омлет смешанный с сосисками	100/30/10	142	150/30/10	160
Икра кабачковая консервированная	60	287	60	287
Какао с молоком	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Булочка сдобная	60/1	128	60/1	128
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидор соленый	60	18	60	18
Борщ с капустой и картофелем	250	98	300	98
Рыба- минтай тушенная в томате с овощами	90/90	150	100/100	150
Картофельное пюре с м/сл.	150/5	126	200/5	126
Компот из свежих яблок	200	517	200	517
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Яблоки свежие	200/1 шт	88	200 /1шт	88
Ужин				
Масло сливочное			10	62
Птица тушенная в соусе /каша гречневая с маслом	90/50150/7	206/237	200/7	218/244
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Ряженка 2,5 % жирности	200	50	200	50

Итого 1 неделя вторник

3047/3146 ККалорий.