



А.Карпенко.

МЕНЮ на 29.11.2023 г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и старше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Бутерброд с колбасой докторской	20/30/	51	20/30/	51
Каша манная молочная	200/10/10	226	250/10/10	228
Чай с лимоном	200/15/10	83	200/15/10	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/20	307	200/20	319
Какао с молоком	200	450	200	450
Обед				
Овощи соленные	60	14,4	60	14,4
Суп картофельный с клецками	250	310	300	311
Рагу из птицы	90/150	367,5	100/250	492
Компот из сухофруктов	200	120	200	120
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
Горошек зеленый (консервированный)	60	48,3	60	48,3
Котлета из говядины	90/50150/7	206/237	200/7	218/244
Каша рассыпчатая пшеничная	150	213	300 200	214
Кисель из свежих яблок	200	83	200	832
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Ряженка 2,5 % жирности	200	50	200	50

Итого 2-янеделя среда

3270/3416 ККалорий.

УТВЕРЖАЮ
И.о. директора школы



И.А.Карпенко.

МЕНЮ на 28.11.2023 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
Омлет натуральный	106/10	160	106/10	160
Сосиска молочная	55	201	55	201
Кисель из яблок	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	14,4	60	14,4
Борщ с капустой и картофелем	250	98	300	98
Рыба- минтай тушеная в томате с овощами	90/90	150	100/100	150
Картофельное пюре с м/сл.	150/5	126	200/5	126
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
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
Котлета рубленая из бройлера цыпленка	90	198	100	249
Капуста тушеная	150	121	200	125
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	83	200/15/7	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/5 40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Кефир 2,5 % жирности	200	112,8	200	112,8
Итого 2-я неделя вторник				2495/2521 Ккалор

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ на 27.11.2023 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 рисовая	200/10/10	106	250/10/10	108
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				
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	224	200/20	230
Кофейный напиток	200	430	200	430
Обед				
Овощи соленные	60	14,4	60	14,4
Суп картофельный с фасолью	250	126	300	128
Картофельная запеканка с мясом	90/180	219	100/200	302
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
Свекла тушеная	60	51	100	61
Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90/90	241	100/90	324
Каша гречневая рассыпчатая	150	244	200	245
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	83	200/15/7	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Ряженка 2,5 % жирности	200	50	200	50

Итого 2-я неделя понедельник

3653/3493 Ккалорий.