

Меню на 25 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



№	Прием пищи/ Наименование блюд	Выход	Энерг.ценность Ккал
1-3	Завтрак	кашея геркулесовая молочная	200/5 182,3
		чай с молоком сахаром	140/5 85
		бутерброд с маслом сливочн.	30/5 111
2-ой завтрак: сок		125	49,6
1-6	обед	Салат из свежей капусты	30 43,5
		свекольник с мясным фаршем	200/15 94
		Грибы из куриной грудки	45/45 204
		кашея гречневая вязкая	130/13 135,1
		Панкекы из урбeka	180 63
		хлеб ржаной хлеб пшеничный	25/34,5 54,5/82,5
1-5	полдник	яблоко	100 92,68
		Патрушка с творогом	50 183
		Печенье	120 64
		чай с сахаром	180/5 22,38

Меню на 25 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1	Салат из квашеной капусты	30	43,4
2	кашея гречневая вязкая	130/13	143,8
3	Бифштекс рубл. с соусом	60/30	148,9
4	чай с сах р.молоком	200	41,6
5	хлеб ржаной	20	40,8
6	хлеб пшеничный	20	42,1

Меню на 25 ян 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин



Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1	Суп куриный с горохом	120/10	175,4
2	салат с овощами	130/15	208,4
3	Грибы из куриной грудки	60	104,2
4	чай с сахаром	20	20,6
5	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20/20	42,4/40,8

Меню на 26 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

№	Прием пищи/ Наименование блюд	Энерг.ценность Ккал
1	Завтрак Каша пшеничная молочная кофейной маниток с молоком Бутерброд с сыром, морковью	195,4
2		65
3		146
2-ой завтрак: фрукты с		
1	Салат из свеклы и моркови	100 61
2	Крем из сметаны и шоколада	50 5
3	Пирожок по домашнему рецепту	200/15 158,5
4	Каша пшеничная с маслом	180 206
5	Хлеб пшеничный	180 75
6	Хлеб ржаной	23 54,5
1	Полдник Вареники Каша Салат из моркови и яблок Сыр с твердым сыром со сметаной Пирожок из творожного теста	375 82,5
2		20 135
3		120 62,1
4		50 34
5		180 244,5
		180 134,4

Меню на 26 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1.	Салат из моркови	70	70
2.	Котлеты рубленные из курицы	140	146,4
3.	Макароны отварные	150/15	208,0
4.	Чай с сахаром	200	21,2
5.	Хлеб ржаной	20	40,8
6.	Хлеб пшеничный	20	47,4

Меню на 26 января 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1	Борщ со сметаной и капустой	150/15	131,3
2	Желтуба из курицы	140	357
3	Чай с сахаром с лимоном	200	41,6
4	Хлеб ржаной	20	40,8
5	Хлеб пшеничный	20	47,4