

Меню на 29 ноября 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

№	Прием пищи/ Наименование блюд	выход	Энерг.ценн ость Ккал
1 2 3	Завтрак Каша геркулесовая молочная чай с сахаром Бутерброд с мясом сливочным	200/5	182,3
		100/5	89
		30/5	111
2-ой завтрак: сок			
1	Салат из моркови	12,5	49,6
2	Секоложенка с сметаной жареная	50	43,5
3	Курица из куриной грудки	200/15	94
4	Каша гречневая вязкая	45/45	204
5	Жареное из утки	130/3	135,1
6	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	100	63
1	Хлеб	23/37,5	54,5/82,5
2	Булочка дрожжевая	100	92,68
3	Джем	50	213
4	чай с сахаром	120	64
5		100/5	20,38

Меню на 29 ноября 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1. Салат из свеклы капуста		60	44,1
2. Тефтели картофельные		150	140,4
3. Рыба жаренная в соусе		60/40	90,4
4. каша с яблоком		200	99,1
5. хлеб ржаной		20	40,8
6. хлеб пшеничный		20	42,4

Меню на 29 ноября 2023

Директор школы

«Утверждаю»
А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1. Секоложенка сливочная		250/10	157,5
2. каша гречневая вязкая		100/5	143,8
3. курица жаренная в соусе		20/30	95,1
4. чай с сахаром		200	20,6
5. хлеб пшеничный / хлеб ржаной		20/20	42,4/40,8

Меню на 30 ноября 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

№	Прием пищи/ Наименование блюд	Выход	Энерг.ценность Ккал
Завтрак	каша пшеница молочная	200/5	195,4
	кофейный напиток с молоком	180	65
	бутерброд с сыром, маслом	30/4	146
2-ой завтрак: борщ, св		100	61
Обед	Салат «Восток»	60	43,5
	пицца с ветчиной и сыром	200/5	158,5
	картофельное пюре с сосисками	180	261
	компот из сухофруктов	180	48
	хлеб пшеничный	22	54,5
	хлеб ржаной	32,5	82,5
Полдник	вафли	20	156
	чай	120	62,1
	сырники с творогом со сметаной	150/2	244,5
	банановый десерт	180/5	31

Меню на 30 ноября 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

Наименование блюда	горячий завтрак 1-4	Выход	ккал
1. Салат из моркови		60	66
2. каша пшеничная рассыпчатая		180/5	111,6
3. котлеты рыбные из щуки		60/40	146,4
4. чай с сахаром		200	20,6
5. хлеб пшеничный		20	42,4
6. хлеб ржаной		20	40,8

Меню на 30 ноября 2023

Директор школы



«Утверждаю»

А.А.Калимуллин

Наименование блюда	Обед 5-9	Выход	ккал
1. Борщ со свеклой и капустой		200/15	129,4
2. макароны отварные		150/5	202,4
3. Рыба отварная		60	62,4
4. чай с сахаром с лимонном		200	41,6
5. хлеб ржаной / хлеб пшеничный		10/20	110,8 / 42,4