

ДАТА- 23 января 2023 года

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическ (ккал) | витамины, микроэлементы (мг) | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe |
| 1 неделя | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | |
| • ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей . капусты зел. луком, маслом раст. | 60 | 1,2 | 3,0 | 4,2 | 48,6 | 16,2 | 0,0 | 105,6 | 29,4 | 0,6 |
| Сосиски отварные | 100 | 12,0 | 24,0 | 2,0 | 266,0 | 0,0 | 0,0 | 220,0 | 36,0 | 4,0 |
| Макароны отварные | 150 | 3,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 200,0 | 1,0 |
| Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 |
| Булочка «Оздоровительная» | 25 | 2,0 | 1,0 | 12,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 |
| Итого | | 18,2 | 33,0 | 82,2 | 694,6 | 16,2 | 0,0 | 444,6 | 285,4 | 6,6 |



Повар / Селезенева Е.В. /

Директор школы Подцезерцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА- 24 января 2023 года

ВТОРНИК

• ЗАВТРАК

Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.

Тфтели в соусе

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из яблок

Хлеб ржаной

Итого

| | | | | | | | | | |
|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|
| 60 | 3,0 | 9,0 | 0,0 | 91,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 11,0 | 1,0 |
| 60/50 | 9,1 | 11,0 | 13,0 | 189,0 | 3,0 | 0,0 | 96,0 | 35,0 | 0,0 |
| 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 |
| 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 112,0 | 7,0 | 1,0 |
| 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 6,0 | 0,0 |
| | 20,1 | 30,0 | 84,0 | 682,0 | 10,0 | 0,0 | 434,0 | 76,0 | 5,0 |



Повар _____ /Селезенева Е.В. /

Директор школы _____ Подчерцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА- 25 января 2023 года

СРЕДА

• ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|
| Котлета рыбная | 80 | 3,2 | 6,4 | 14,4 | 129,6 | 0,0 | 0,0 | 59,2 | 36,8 | 0,0 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 6,0 | 19,0 | 150,0 | 22,0 | 0,0 | 667,0 | 76,0 | 1,0 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 7,0 | 8,0 | 0,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 |
| Напиток из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
| Итого | | 12,2 | 17,6 | 103,4 | 634,6 | 43,0 | 0,0 | 939,2 | 141,8 | 1,0 |



Повар  /Селезнева Е.В./
 Директор-поколы  Подчерзцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА -26 января 2023 года

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 17,6 | 4,3 | 6,4 | 184,0 | 0,0 | 0,0 | 599,0 | 33,6 | 0,0 |
| Рис отварной | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,5 | 0,0 |
| Зеленый горошек к гарниру | 60 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 8,0 | 2,0 | 0,0 | 20,0 | 4,0 | 0,0 |
| Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 1,0 | 36,0 | 32,0 | 1,0 |
| Булочка «Оздоровительная» | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 46,0 | 8,0 | 0,0 |
| Итого | | 27,6 | 16,3 | 101,4 | 701,0 | 3,0 | 1,0 | 756,5 | 89,1 | 2,0 |



Новый / Селезенева Е.В. /
 Подчерцева Г.В.
 Директор школы

МЕНЮ

ДАТА- 27 января 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 10

ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|
| Салат из свеклы с яблоками с масл.раст. | 60 | 0,6 | 0,6 | 12,0 | 44,4 | 6,0 | 0,0 | 142,8 | 16,2 | 0,0 |
| Котлета рубленая из говядины | 80 | 11,4 | 12,6 | 12,6 | 214,9 | 3,4 | 0,0 | 101,7 | 37,3 | 1,0 |
| Капуста тушеная | 150 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 80,0 | 0,0 | 369,0 | 93,0 | 1,0 |
| Напиток лимонный | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 0,0 | 35,0 | 32,0 | 1,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| Итого | | 23,0 | 19,2 | 113,6 | 709,3 | 90,4 | 0,0 | 729,5 | 194,5 | 3,0 |



Г.В. / Селезенева Е.В. /
 Подчерцева Г.В.