

МЕНЮ

ДАТА- 09 января 2023 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
• ЗАВТРАК										
Салат из свежей . капуста 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
Макаронны 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



/ Селезнева Е.В.. /

Подчерцева Г.В.

МЕНЮ

Дата- 10 января 2023 года

СРЕДА

ВТОРНИК

• ЗАВТРАК

Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
Итого		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0



Повар /Селезенева Е.В. /

[Handwritten signature]

Подчерцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА- 11 января 2023 года

СРЕДА

• ЗАВТРАК

Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	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	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	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	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	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	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	0,0	939,2	141,8	1,0



Школа _____ /Селезенева Е.В./
 Директор школы _____ Подчезерцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА -12 января 2023 года

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

Коплета 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



Повар / Селезенева Е.В. /
 Директор цк/цпм / Подчерцева Г.В.

МЕНЮ

ДАТА- 13 января 2023 года

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



Повар _____ / Селезенева Е.В. /
 Директор школы _____ Подчерцева Г.В.