

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	81	3,3	3,2	19,8
		Чай полусладкий	180	50,06	0,36	0,09	9,44
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10/15	146,6	5,32	6,03	24
	Обед:						
	1 блюдо	Суп летний овощной	250	300,3	3,8	13,25	54,05
	2 блюдо	Котлеты домашние	100	122	7,2	8,1	16,6
		Соус красный основной	50	116,8	0,1	4,5	4,9
	гарнир	Рис припущенный	180	189	7,32	7,9	31,2
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша манная	150	144	5	6	31,3
		Какао с молоком	180	106	2,35	2,05	5,8
		Бутерброд с маслом	45/10	163,3	4,16	7,9	25,9
	Обед:						
	1 блюдо	Щи	250	228	5	8,61	20,5
	2 блюдо	Гуляш	100	148,2	10,6	21,4	16,6
	гарнир	Макароны отварные	180	157,5	7,32	7,92	26
	сладкое	Компот из зюма+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	170,6	4,49	4,8	26,1
		Чай полусладкий с лимоном	180	66,6	0,4	0,1	10,5
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10/15	146,6	5,32	6,03	24
	Обед:						
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем мясом кур сметаной	250	145,5	5,1	4,65	12,7
	2 блюдо	Рыба с овощами	100	173	7,25	12,4	19
	гарнир	Картофельное пюре	150	198	7,3	9,6	28,8
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша манная	200	127,2	5,6	5,5	15,4
		Кофейный напиток	180	72	3,4	2,7	12,8
		Бутерброд с маслом	45/10	163,3	4,16	7,9	25,9
	Обед:						
	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	88,8	4,2	9,28	18
	2 блюдо	Плов (говядина)	200	92	10,6	9,3	13,2
	гарнир						
	сладкое	Компот из кураги+С	180	110	0,65	0	19,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:						
		Запеканка из творога	150	115,1	2,18	2,8	19,6
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10	111	4,03	5	18,2
		Чай с молоком	200	95,4	1,14	0,96	13,1
	Обед:						
	1 блюдо	Рассольник С-П	250	176	4,9	7,65	27,8
	2 блюдо	Тефтели	100	186	6,8	7,8	17,8
	гарнир	Макаронные изд. отварные	180	189	7,32	7,92	31,2
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:						
		Каша молочная овсяная	200	197	7,6	6,3	39,3
		Бутерброд с маслом,	60/10	163,3	4,16	7,9	25,9
		Какао	200	116	3,8	2,65	7,8
	Обед:						
	1 блюдо	Суп карт с бобовыми	250	161	4,9	8,25	22,7
	2 блюдо	Оладьи из печени	100	87	3,7	1,01	3,8
		Соус красный основной	50	116,8	0,1	4,5	4,9
	гарнир	Макаронны отварные	180	198	7,3	9,6	28,8
	сладкое	Напиток из шиповника	180	60	0,36	0,18	7,42
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи ОВЗ 11-18 лет	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
192р.	Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	170,6	4,49	4,8	26,1
		Чай полусладкий с лимоном	180	66,6	0,4	0,1	10,5
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10/15	146,6	5,32	6,03	24
	Обед:						
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	140,2	3,1	6,96	10,12
	2 блюдо	Биточки	100	122	7,2	8,1	16,6
		Соус красный основной	50	24	0,55	1	3,1
	гарнир	Рис припущенный	150	189	7,32	7,9	31,2
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	108	4,4	4,26	26,4
		Чай полусладкий	180	50,06	0,36	0,09	9,44
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10/15	146,6	5,32	6,03	24
	Обед:						
	1 блюдо	Суп карт с мясн фрикад	250	166	4,91	9,4	13,6
	2 блюдо	Котлеты домашние	100	122	7,2	8,1	16,6
		Соус красный основной	50	24	0,55	1	3,1
	гарнир	Гречневая каша	150	142,8	5,9	5,3	18,9
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Омлет натуральный	200	144	5	6	31,3
		Какао с молоком	200	106	2,35	2,05	5,8
		Бутерброд с маслом	60/10	163,3	4,16	7,9	25,9
	Обед:						
	1 блюдо	Суп лапша с курицей	250	111	5,25	11,6	22,6
	2 блюдо	Гуляш	100	148,2	10,6	21,4	16,6
	гарнир	Макаронные изд отварные	150	157,5	7,32	7,92	26
	сладкое	Компот из изюма+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОВЗ 11-18 лет 192р.	Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	170,6	4,49	4,8	26,1
		Чай полусладкий с лимоном	180	66,6	0,4	0,1	10,5
		Бутерброд с маслом, сыром	60/10/15	146,6	5,32	6,03	24
	Обед:						
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем мясом кур сметаной	250	145,5	5,1	4,65	12,7
	2 блюдо	Рыба с овощами	100	155,7	6,5	11,1	17,1
		Соус красный основной	50	24	0,55	1	3,1
	гарнир	Картофельное пюре	150	198	7,3	9,6	28,8
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		60	164	6,4	2,7	26,1
	итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа