

МЕНЮ МОУ «ШЕСТАКОВСКАЯ СОШ»

« _____ » _____ 2023 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1-4 класс 98р.	1 блюдо	Суп летний овощной	200	300,3	3,8	13,25	54,05
	2 блюдо	Котлеты домашние	90	110	6,5	7,3	14,9
		Соус красный основной	50	116,8	0,1	4,5	4,9
	гарнир	Рис припущенный	150	157,5	6,1	6,6	26
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо						
	2 блюдо	Гуляш	90	133,4	9,5	10,3	14,9
	гарнир	Макаронны отварные	180	157,5	7,32	7,92	26
	сладкое	Компот из изюма+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Фрукты	Апельсины	111	40	1,97	0,27	11,5
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо						
	2 блюдо	Рыба с овощами	100	155,7	6,5	11,1	17,1
	гарнир	Картофельное пюре	150	165	6,1	8,1	24
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо						
	гарнир	Плов (говядина)	200	92	10,6	9,3	13,2
	сладкое	Компот из кураги+С	180	110	0,65	0	19,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
		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
1-4 класс 98р.	1 блюдо	Рассольник С-П	200	141,5	3,95	6,12	22,3
	2 блюдо	Тефтели	90	186	6,8	7,8	17,8
	гарнир	Макаронные изд. отварные	150	157,5	6,1	6,6	26
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Фрукты	Яблоки	111	47	0,4	0,4	9,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо						
	2 блюдо	Оладьи из печени	100	77,5	3,3	0,9	3,42
		Соус красный основной	50	116,8	0,1	4,5	4,9
	гарнир	Макаронные отварные	150	165	6,1	8,1	24
	сладкое	Напиток из шиповника	180	60	0,36	0,18	7,42
	Фрукты	Апельсины	111	72,9	1,74	0,29	12,6
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	81	1,7	3,7	9,6
	2 блюдо	Биточки	100	110	6,5	7,3	14,9
		Соус красный основной	50	24	0,55	1	3,1
	гарнир	Рис припущенный	150	157,5	6,1	6,6	26
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо						
	2 блюдо	Котлеты домашние	90	110	6,5	7,3	14,9
		Соус красный основной	50	24	0,55	1	3,1
	гарнир	Гречневая каша	150	119	4,96	4,42	15,81
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо	Суп лапша с курицей	200	111	5,25	11,6	22,6
	2 блюдо	Гуляш (курица)	90	133,4	9,5	10,3	14,9
	гарнир	Макаронные изд отварные	150	157,5	6,1	6,6	26
	сладкое	Компот из изюма+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Фрукты	Груши	111	38,9	0,42	0,91	13,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	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
1-4 класс 98р.	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем мясом кур сметаной	200	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	165	6,1	8,1	24
	сладкое	Компот с/фр+С	180	83,4	0,45	0	16,8
	Хлеб:		45	123	4,7	2,02	19,6
	Итого:						

Директор _____ М.А. Белькова

Кладовщик _____ Н.Г. Гвасалиа