



Меню
14.02 - 18.02.2022 года
1-4 классы

Понедельник

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 84,48 | 11-70 | 1,8 | 4,98 | 8,13 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 295,0 | 54-77 | 16,2 | 18,09 | 16,58 |
| Компот и сухофруктов | 200 | 132,8 | 5-27 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 651,0 | 75-22 | 22,98 | 24,01 | 101,39 |

Вторник

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 87,20 | 12-83 | 2,05 | 2,22 | 12,55 |
| Курица запеченная | 80 | 199,20 | 23-90 | 13,98 | 13,99 | 4,21 |
| Рис отварной | 150 | 210,11 | 9-54 | 3,67 | 5,42 | 36,57 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 97,60 | 6-01 | 0,16 | 0,16 | 23,88 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 732,83 | 55-76 | 23,68 | 22,43 | 106,63 |

Среда

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Рассольник Ленинградский | 200 | 71,8 | 16-57 | 1,41 | 3,96 | 6,32 |
| Котлета мясная | 80 | 230,67 | 27-80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 231,86 | 10-93 | 8,90 | 4,10 | 39,84 |
| Кисель фруктовый | 200 | 111,60 | 6,41 | 0,07 | 0,04 | 23,04 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 784,65 | 65-19 | 24,07 | 26,07 | 107,42 |

Четверг

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Суп из овощей | 200 | 132,0 | 15-14 | 4,92 | 4,48 | 17,8 |
| Рыба запеченная | 80 | 101,2 | 16-59 | 22,7 | 3,66 | 1,88 |
| Макаронны отварные с маслом | 150 | 244,5 | 10-03 | 5,10 | 9,1 | 34,2 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 656,42 | 46,63 | 37,07 | 17,88 | 92,69 |

Пятница

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-------------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Борщ | 200 | 73,0 | 14-02 | 1,27 | 3,88 | 6,85 |
| Гуляш из курицы | 80 | 83,1 | 23-15 | 12,2 | 4,55 | 0,4 |
| Каша пшеничная | 200 | 309,0 | 9-38 | 16,00 | 1,0 | 70,0 |
| Какао с молоком | 200 | 125,11 | 13-44 | 3,78 | 0,67 | 26,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | Итого: | 728,93 | 63,47 | 37,07 | 10,74 | 132,67 |

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Верхнесуерская средняя общеобразовательная школа»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: *Гени* Р.А.Чекирлан

Меню
14.02 - 18.02.2022 года
5-11 классы

Понедельник

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Гуляш из курицы | 100 | 83,1 | 23-15 | 12,2 | 4,55 | 0,4 |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 244,5 | 10-03 | 5,1 | 9,1 | 34,2 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 506,32 | 38-05 | 21,65 | 14,29 | 73,49 |

Вторник

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 87,20 | 13-00 | 2,05 | 2,22 | 12,55 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 265,92 | 17-87 | 6,4 | 2,86 | 51,44 |

Среда

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Курица запеченная | 80,0 | 199,20 | 23-90 | 13,98 | 13,90 | 4,21 |
| Каша пшеничная | 200 | 309,0 | 9-38 | 16,0 | 1,0 | 70,0 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 686,92 | 38-15 | 34,33 | 15,54 | 113,1 |

Четверг

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Рыба запеченная | 80 | 101,2 | 15-14 | 22,7 | 3,66 | 1,88 |
| Рис отварной | 150 | 210,11 | 9-54 | 3,67 | 5,42 | 36,57 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 490,03 | 29-55 | 30,72 | 9,72 | 77,34 |

Пятница

| Наименование блюд | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Цена | Б | Ж | У |
|-------------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Борщ | 250 | 73,0 | 14-02 | 1,27 | 3,88 | 6,85 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 40,0 | 1-39 | 0,53 | | 9,47 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 0-96 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,96 | 2-52 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Итого: | | 251,72 | 18-89 | 5,62 | 4,52 | 45,74 |

