

Меню школьника на 07.12.2021 г
 МБОУ «ООШ №2»

Завтрак 52 руб. 07 коп.

Наименование блюда	выход:	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал
Блиночки без начинки	80	0,8	4,8	41,6	200,0
Ветчина (порциями)	30	2,8	1,8	6,7	54,1
Пряники	40	1,6	12,2	25	216,8
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15	60,5
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8

Дополнение к завтраку для учащихся 1-4 классов

Коктейль «Авишка»	200	5,6	5	24	160
Конфеты «Ух - ты»	30	0,6	5,2	8,7	83,5

Обед комплекс

Салат из соленых огурцов с луком	60	1,5	5,1	4,6	72,4
Борщ с капустой и картофелем	200/10	20,4	10,0	20,4	253,8
Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	19,9	18,53	0,09	254,16
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,0	37,5	200,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	131,5
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Обед вариативный

Салат из соленых огурцов с луком	60	1,5	5,1	4,6	72,4
Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58
Борщ с капустой и картофелем	200/10	20,4	10,0	20,4	253,8
Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	19,9	18,53	0,09	254,16
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,0	37,5	200,5
Кнели мясные с соусом	80/20	15,1	12,1	5,65	192,1
Картофель тушеный в сметане	150	3,8	8	20,7	169,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	131,5
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Директор

SHOT ON OPPO

Зав. производством

Меню школьника на 06.12.2021 г
 МБОУ «ООШ № 2»

Завтрак 52 руб. 07 коп.

Наименование блюда	выход:	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал
Каша молочная манная с маслом	155	4,5	7,9	23,9	185,2
Печенье овсяное	25	0,8	2,4	5,9	48,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,5
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8

Дополнение к завтраку для учащихся 1-4 классов

Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
Блинчики с фруктовой начинкой	100	6	12	49	330

Обед комплекс

Икра овощная	40	1,1	1,8	3,6	34,7
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
Гречка по-купечески (свинина)	200	20,2	45,1	41,5	652,8
Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,3	0,1	32,9	133,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Обед вариативный

Икра овощная	40	1,1	1,8	3,6	34,7
Кукуруза консервированная	30	1,4	0,8	8,6	40,2
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
Гречка по-купечески (свинина)	200	20,2	45,1	41,5	652,8
Поджарка из свинины	50/15	15,8	46,2	4,3	500,9
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5
Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,3	0,1	32,9	133,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Директор _____

Зав. производством _____

Меню школьника на 09.12.2021 г.
 МБОУ «ООШ № 2»

Завтрак 52 руб. 07 коп.

Наименование блюда	выход:	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал
Запеканка из творога со ступенным молоком	90/10	21,8	16,7	42	405
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,5
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8

Дополнение к завтраку для учащихся 1-4 классов

Коктейль «Авишка»	200	5,6	5	24	160
Конфеты «Ух-ты»	30	0,6	5,2	8,7	83,5

Обед комплекс

Свежие помидоры	60	0,6	0,1	2,2	15
Свекольник	200/10	1,4	5,6	12,4	104,8
Фрикасе из курицы	80/30	23,0	23,6	13,7	336,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,8	38,5	240,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	131,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Обед вариативный

Свежие помидоры	60	0,6	0,1	2,2	15
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,9	3,06	2,76	43,44
Свекольник	200/10	1,4	5,6	12,4	104,8
Фрикасе из курицы	80/30	23,0	23,6	13,7	336,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,8	38,5	240,5
Котлеты «Нежные»	90	7,4	10,3	4,9	141,3
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,2	38,8	218,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	131,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Директор Маруца

Зав. производством Евгений

Меню школьника на 03.12.2021 г
 МБОУ «ООШ №2»

Завтрак 52 руб. 07 коп.

Наименование блюда	выход:	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал
Макароны отварные с сыром	150	8	7,2	28,7	210,6
Ветчина (порциями)	30	2,8	1,8	6,7	54,1
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15	60,5
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8

Дополнение к завтраку для учащихся 1-4 классов

Коктейль «Авишка»	200	5,6	5,0	24,0	160,0
Конфеты «Ух - ты»	30	0,6	5,2	8,7	83,5

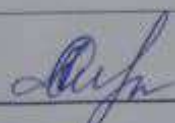
Обед комплекс

Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46
Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4,8	6,8	11,8	131,2
Котлеты «Нежные»	90	7,4	10,3	4,9	141,3
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,0	37,5	200,5
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	113,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Обед вариативный

Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46
Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58
Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4,8	6,8	11,8	131,2
Котлеты «Нежные»	90	7,4	10,3	4,9	141,3
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,0	37,5	200,5
Кнели мясные с соусом	80/20	15,1	12,1	5,65	192,1
Картофель, тушеный с овощами	150	3,96	6,57	29,47	192,85
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	113,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Директор _____



Меню школьника на 08.12.2021 г
 МБОУ «ООШ №2»

Завтрак 52 руб. 07 коп.

Наименование блюда	выход:	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал
Каша « Дружба »	150	3,8	5,3	18	133,5
Булочка «Творожка»	65	9,5	5,5	51,0	290,0
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,5
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8

Дополнение к завтраку для учащихся 1-4 классов

Вафли «Яшкино»	40	6,0	20,0	50,0	400,0
Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	16	360

Обед комплекс

Салат из моркови с яблоком	60	0,6	4,1	4,7	31
Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,8	2,8	10,4	74,2
Котлеты мясные	90	13,5	13,5	7	205,2
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	113,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				

Обед вариативный

Салат из моркови с яблоком	60	0,6	4,1	4,7	31
Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	56,3
Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,8	2,8	10,4	74,2
Котлеты мясные	90	13,5	13,5	7	205,2
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48
Котлеты «Особые»	80	11,2	5,2	11,6	141,7
Капуста тушеная	150	3,2	4,8	14,1	112,8
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	113,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2
Итого	77-00				