


Общее меню 2021-2022



 Удобрено
 ШБОУ ОМШ
 Рылова
 01.09.2021

1-АЯ НЕДЕЛЯ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Каша пшеничная вязкая с маслом 200/5 гр 246 (Ккал)	Котлета куриная 60 гр 175 (Ккал)	Запеканка из творога 150 гр 212 (Ккал)	Плов из цыплят бройлеров 180 гр 128 (Ккал)	Тефтели мясные с соусом 60/50 гр 177/40 (Ккал)	
Бутерброд с маслом, сыром 30/10/20 162 (Ккал)	Каша рисовая рассыпчатая 120 гр 156 (Ккал)	Молоко сгущенное с сахаром 20 гр 66 (Ккал)	Огурец свеж. 30 гр 40 (Ккал)	Макаронные изделия отварные 120 гр 217 (Ккал)	
Чай с сахаром 200 мл 60 (Ккал)	Соус томатный на м/б 50 гр 40 (Ккал)	Яйцо отварное 50 гр 70 (Ккал)	Чай с сахаром и лимоном 200/20/5 60 (Ккал)	Чай с сахаром 200 гр 167 (Ккал)	
Фрукт св. 120 гр. 43 (Ккал)	Чай витамин. «Валетекон» 200/10 53 (Ккал)	Какао с молоком 200мл 126 (Ккал)	Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	Бутерброд с сыром 30/20 гр 162 (Ккал)	
Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	Бутерброд с повидлом 30 /20гр 135(Ккал)	Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)			
Щи из св. капусты с картофелем на к/б 250/10 гр 64 (Ккал)	Суп из овощей с курой 250/10 мл	Суп картофельный с горохом 250 гр 126 (Ккал)	Борщ со св. капустой цыпленком и сметаной 250 мл 126 (Ккал)	Рассольник по – Ленинградски с перловкой 250 мл 158 (Ккал)	
Азу из свинины 200 гр 422 (Ккал)	Пудинг рыбный из минтая с соусом 60/50 гр 388/40(Ккал)	Гуляш из филе цыплят 60/50 гр 183/40 (Ккал)	Запеканка картофельная с отварным мясом 180гр 270 (Ккал)	Биточки особые с соусом томатным 60 /50гр 156/40 (Ккал)	
Хлеб ржаной 30 гр 100,2(Ккал)	Пюре картофельное 120 гр 123 (Ккал)	Каша гречневая рассыпчатая 120 гр 235 (Ккал)	Соус томатный 3 в на м/б 50 гр 40 (Ккал)	Гарнир из свежих огурцов 50 гр. 3 (Ккал)	
Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Гарнир из консер. горошка 50 гр	Гарнир из свежих огурцов 50 гр 3 (Ккал)	Гарнир из помидоров 50 гр 5 (Ккал)	Картофель отварной 120 гр 182 (Ккал)	
Напиток из шиповника 200 мл 97 (Ккал)	Сок фруктовый 200 гр 92 (Ккал)	Хлеб ржаной 30гр 100,2(Ккал)	Хлеб ржаной 30 гр 100,2(Ккал)	Хлеб ржаной 30 гр 100,2(Ккал)	
Огурец соленый 30 гр 29,36 (Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Хлеб пшеничный 40гр 154,3(Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	
	Хлеб ржаной 30 гр 100,2 (Ккал)	Кисель из смородины 200 мл 58 (Ккал)	Компот из смеси сухофруктов витам. 200 мл 118 (Ккал)	Компот из ягод 200 мл 92 (Ккал)	
Пряник 50 гр 146 (Ккал)	Булочка «Ванильная» 50 гр 126 (Ккал)	Печенье 30 гр 83(Ккал)	Булочка с корицей 50 гр	Фрукт 120 гр 47 (Ккал)	

2- АЯ НЕДЕЛЯ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Каша рисовая вязкая 200/5гр 217 (Ккал)	Котлета рубленая из цыплят с польским соусом 60/50гр 134 (Ккал)	Пудинг из творога со сгущенкой 180 /20 гр. 220 (Ккал)	Котлеты « Московские» с соусом томатным 60/50гр 180 (Ккал)	Гуляш из филе цыплят бройлеров 60/50гр 183 (Ккал)	
Бутерброд с сыром 30/20гр 162 (Ккал)	Греча отварная 120 гр 188 (Ккал)	Яйцо отварное 50 гр 70 (Ккал)	Каша рисовая рассыпчатая 120 гр 103,48 (Ккал)	Каша гречневая рассыпчатая 120г 235(Ккал)	
Чай с сахаром 200 мл 60 (Ккал0)	Гарнир из св. помидор 30 гр 12 (Ккал)	Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	Чай с сахаром и лимоном 200/15/мл 60 (Ккал)	Гарнир из свежих огурцов 30гр 3 (Ккал)	
Фрукт св. 120 гр 47 (Ккал)	Чай витаминиз. « Валетеком» 200 мл	Какао с молоком 200 мл 126 (Ккал)	Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	
Хлеб пшеничный 30 гр 94 (Ккал)	Хлеб пшеничный 30гр 94 (Ккал)		Бутерброд с повидлом 30/20 гр 135(Ккал)	Чай витаминиз. « Валетеком» 200/2 мл 53 (Ккал)	
Суп из овощей с курой и сметаной 250/10 гр 131 (Ккал)	Суп лапша мясная 250гр 147 (Ккал) .	Суп фасолевый 250/10 гр. 64 (Ккал)	Борщ из св. капусты цыпл. и сметаной 250/10/15гр. 126 (Ккал)	Суп картофельный с треской 250гр 144 (Ккал)	
Ежики мясные 60гр 116 (Ккал)	Печень по-строгановски с соусом 60/50 гр 255/40 (Ккал)	Рагу из цыпленка с картофелем 200 гр 333 (Ккал)	Запеканка картофельная с отварным мясом 180гр 270 (Ккал)	Биточки рубленые из курицы с томатным соусом 60/50 гр 158/40 (Ккал)	
Картофельное пюре 120 гр 174,10 (Ккал)	Макаронные изделия отварные 120 гр 135 (Ккал)	Хлеб ржаной 30гр 100,2(Ккал)	Соус томатный 3 в на м/б 50 гр 40 (Ккал)	Макаронные изделия отварные 120 гр 135 (Ккал)	
Хлеб ржаной 30 гр 100,2(Ккал)	Хлеб ржаной 30гр 100,2(Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Хлеб ржаной 30гр 100,2 (Ккал)	Гарнир из помидоров 50 гр 5 (Ккал)	
Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Напиток из шиповника 200 мл 97 (Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	Хлеб ржаной 30 гр 100,2(Ккал)	
Сок яблочный 200 мл	Компот из сухофруктов 200 мл 118 (Ккал)	Гарнир из свежих огурцов 50 гр 3 (Ккал)	Компот из свежих яблок 200 мл 102 (Ккал)	Хлеб пшеничный 40 гр 154,3(Ккал)	
Печенье 40 гр 83 (Ккал)	Гарнир из св. овощей с маслом растительным 50 гр	Фрукт свежий 120 гр. 47 (Ккал)	Гарнир из свеклы с зеленым горошком 50 гр	Кисель 200 мл 67 (Ккал)	
	Корж молочный 50 гр 321 (Ккал)		Булочка с корицей 50 гр 150 (Ккал)	Пряник 50 гр 202 (Ккал)	