

"Согласовано"
 Директор МБОУ ЦО № 38
 Максимова Т. В.

МЕНЮ
на 31.10.2022 года
для учащихся 1-4х классов



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Макароны с сыром	240	454,8
	Печенье	20	72,4
	Кофейный напиток на молоке	200	119,6
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Огурец свежий	60	8,22
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	210	79,57
	Плов с курицей	240	442,39
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник			
	Пирожок с картофелем	100	250,1
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Макароны с сыром	270	511,7
	Печенье	20	72,4
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	119,6
	Хлеб из муки пшеничной	60	157
Обед	Огурец свежий	100	13,7
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	260	98,52
	Плов с курицей	280	516,12
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник			
	Пирожок с картофелем	100	250,1
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	



"Согласовано"
Директор МБОУ ЦО № 38
Максимова Т. В.

МЕНЮ
на 01.11.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша пшенная	200	178,8
	Сыр	10	35,8
	Масло сливочное	10	74,9
	Зефир	40	166,8
	Чай с сахаром	200	24
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Помидор свежий	60	14,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	71,15
	Котлета из говядины	100	340,45
	Капуста тушеная	150	92,54
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Пирожок с повидлом	100	267,05
	Апельсин	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша пшенная	250	223,5
	Сыр	10	35,8
	Масло сливочное	10	74,9
	Зефир	40	166,8
	Чай с сахаром	200	24
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Помидор свежий	100	24
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	88,94
	Котлета из говядины	100	340,45
	Капуста тушеная	180	111,05
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Пирожок с повидлом	100	267,05
	Апельсин	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	



"Согласовано"
Директор МБОУ ЦО № 38
Максимова Т. В.

МЕНЮ
на 02.11.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	334,4
	Молоко сгущенное	40	78
	Масло сливочное	10	74,9
	Печенье	60	250,2
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	157
Обед	Салат из свежих овощей	60	29,16
	Суп картофельный с бобовыми(горох) и гренками	210	97,64
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	292,6
	Пюре картофельное	150	145,6
	Компот из плодов сушеных	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Груша	200	192
	Сок плодово-ягодный	200	90,6
Стоимость дня:		330,14	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	190	423,57
	Молоко сгущенное	40	78
	Масло сливочное	10	74,9
	Печенье	60	250,2
	Какао напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	60	157
Обед	Салат из свежих овощей	100	44,56
	Суп картофельный с бобовыми(горох) и гренками	260	120,89
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	292,6
	Пюре картофельное	180	174,72
	Компот из плодов сушеных	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Груша	200	192
	Сок плодово-ягодный	200	90,6
Стоимость дня:		330,14	



"Согласовано"

**Директор МБОУ ЦО № 38
Максимова Т. В.**

**МЕНЮ
на 03.11.2022 года
для учащихся 1-4х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша рисовая	200	226,9
	Йогурт	125	119
	Масло сливочное	10	74,9
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Салат Летний	60	51,21
	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	83,74
	Печень по – строгановски	100	246,46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	187,8
	Компот из изюма	200	72
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Булочка калорийная	100	360
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша рисовая	230	260,9
	Йогурт	125	119
	Масло сливочное	10	74,9
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Салат Летний	100	85,35
	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	103,85
	Печень по – строгановски	100	246,46
	Каша гречневая рассыпчатая	180	225,4
	Компот из изюма	200	72
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Булочка калорийная	100	360
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,14	