



КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

Л.Г.Кравцова

# МЕНЮ

на «29» января 2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой	250/250	171/171
Какао с молоком	200/200	152/157
Бутерброд с маслом	43/65	134/194
Фрукты свежие	100/100	47/47
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Обед</b>		
Овощи натуральные свежие (соленые)	60/100	7,8/13
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	272/272	147/147
Бефстроганов из отварной говядины	100/100	194/194
Макаронные изделия отварные с маслом	160/210	197,33/259
Сок	180/180	67,5/67,5
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Полдник</b>		
Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180/200	95,4/106
Фрукты свежие	80/80	76,80/76,80
Булочка российская	55/80	172/250,18

Медицинская сестра диетическая:

*Кравцова*





КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

Л.Г.Кравцова

# МЕНЮ

на « 30 » января 2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
<b>Завтрак</b>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/200	404/518
Чай с молоком	200/200	67/106
Фрукты свежие	100/100	47/47
Бутерброд с маслом	43/65	134/194
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Обед</b>		
Кукуруза	60/100	46,8/78
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	265/265	173,27/173,27
Рыба, тушеная в томате с овощами	140/200	147/210
Рис отварной	180/180	255/255
Компот из смеси сухофруктов	180/200	112/147
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	180/200	104,4/116
Фрукты свежие	100/100	47/47
Сушки, бублики, баранки, батон	50/50	169,5/169,5

Медицинская сестра диетическая:

*Кравцова*





КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

Л.Е.Кравцова

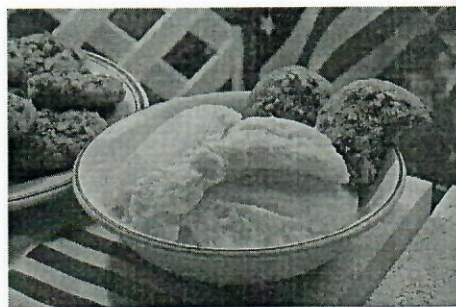
# МЕНЮ

на « 31 » января 2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
<b>Завтрак</b>		
Каша «Дружба»	200/250	193,84/242,3
Сушки, бублики, баранки, батон	50/50	169,5/169,5
Чай с сахаром	200/200	38/42
Бутерброд с маслом и сыром	59/90	192/285
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Обед</b>		
Кукуруза консервированная отварная	60/100	34,8/58
Суп-уха	250/250	214/214
Сердце в соусе	110/110	152/152
Пюре картофельное	200/200	183,33/183,33
Сок	200/200	75/75
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Полдник</b>		
Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200/200	106/106
Фрукты свежие	100/100	47/47
Бисквитик	60/60	183,6/183,6

Медицинская сестра диетическая:

*Кувальцов*





КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

Л.Г.Кравцова



# МЕНЮ

на « 1 » февраля 2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
<b>Завтрак</b>		
Каша вязкая молочная (ячневая)	200/250	242/302,5
Какао с молоком	200/200	152/157
Сушки, бублики, баранки, батон	50/50	169,5/169,5
Бутерброд с маслом и джемом	48/85	148/247
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Обед</b>		
Зеленый горошек консервированный отварной	60/100	34,8/58
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/250	153/153
Плов из птицы	200/250	436/545
Компот из яблок с лимоном	200/200	77/77
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Полдник</b>		
Сок	180/180	67,5/67,5
Фрукты свежие	100/100	47/47
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35/70	123,9/247,8

Медицинская сестра диетическая:

*Кравцова*





КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

Л.Г.Кравцова

# МЕНЮ

на « 2 » февраля 2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
<b>Завтрак</b>		
Каша вязкая молочная (пшенная)	200/250	274/342,5
Кофейный напиток с молоком	200/200	146/150
Сушки, бублики, баранки, батон	50/50	169,5/169,5
Бутерброд с маслом	43/65	134/194
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Обед</b>		
Сельдь с луком репчатым	60/150	100,01/250
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	272/272	170/170
Жаркое по - домашнему	230/230	301,3/301,3
Компот из смеси сухофруктов	180/200	112/147
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	200/200	38/42
Фрукты свежие	100/100	47/47
Бутерброд с маслом и джемом	48/85	148/247

Медицинская сестра диетическая:

*Кувшинова*

