



КГБОУ «Назаровская школа»



Утверждаю: Директор

И.И. Назарова

МЕНЮ

на « 13 » марта 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
Завтрак		
Омлет натуральный	200/200	280/280
Икра кабачковая (промышленного производства)	40/40	31,2/31,2
Какао с молоком	200/200	152/157
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Бутерброд с маслом	43/65	134/194
Обед		
Фасоль консервированная отварная	60/100	45,6/76
Суп картофельный с крупой с мясом	265/265	144/144
Гуляш	90/120	146,25/195
Макаронные изделия отварные с маслом	160/210	197,33/259
Компот из кураги	200/200	125/165
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Полдник		
Чай с молоком	200/200	67/106
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье иди др.)	35/70	123,9/247,8
конфеты	50/50	245,50/245,50

Медицинская сестра диетическая:





КГБОУ «Назаровская школа»



МЕНЮ

на « 14 » марта 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
Завтрак		
Запеканка из творога с бананами с молоком сгущенным	160/200	362/469
Сок	200/200	75/75
Бутерброд с маслом	43/65	134/194
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Обед		
Овощи натуральные свежие (соленые)	60/100	7,8/13
Солянка домашняя со сметаной	255/255	146/146
Поджарка из рыбы	90/120	91,8/122,4
Пюре картофельное	200/200	183,33/183,33
Кисель из ягод свежих	200/200	98/98
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Полдник		
Напиток из плодов шиповника	200/200	95/147
Фрукты свежие	180/180	123,8/123,8
Ватрушка с джемом (повидлом)	50/80	161,67/258,67

Медицинская сестра диетическая:





КГБОУ «Назаровская школа»

Утверждаю: Директор

И.А. Крашкова



МЕНЮ

на « 15 » марта 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
Завтрак		
Суп молочный с крупой	250/250	171/171
Кофейный напиток с молоком	200/200	146/150
Бутерброд с маслом и сыром	59/90	192/285
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Обед		
Томаты в собственном соку	60/100	13,2/22
Суп с рыбными консервами	250/250	138/138
Котлеты, биточки, шницели	100/120	238/285,6
Капуста тушеная	230/230	283,67/283,67
Сок	200/200	75/75
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Полдник		
Молоко кипяченое	180/180	104,4/104,4
Фрукты свежие	200/200	94/94
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	100/100	251,66/251,66

Медицинская сестра диетическая:





КГБОУ «Назаровская школа»



Утверждаю: Директор

И. Кравцова

МЕНЮ

на « 16 » марта 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	150/200	206,25/275
Сушки, бублики, баранки, батон	50/50	169,5/169,5
Чай с молоком	200/200	67/106
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Хлеб пшеничный	45/60	96,6/124,8
Обед		
Кукуруза консервированная отварная	60/100	34,8/58
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	272/272	136/136
Запеканка картофельная с печенюй или мясом	200/200	275,56/275,56
Компот из смеси сухофруктов	180/200	112/147
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Полдник		
Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180/180	95,4/106
Фрукты свежие	180/180	123,8/123,8
Булочка российская	55/80	172/250,18

Медицинская сестра диетическая:





КГБОУ «Назаровская школа»



Директор

П. В. Кравцова

МЕНЮ

на « 17 » марта 2023г.

Наименование блюда	Выход блюда	Калории
Завтрак		
Каша боярская	200/200	279/279
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
Обед		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60/100	46,8/78
Суп картофельный гороховый, с мясом	265/265	172,41/175,41
Филе куриное запеченное	120/120	341/341
Каша рассыпчатая	150/200	259/345,33
Чай с сахаром и лимоном	200/200	40/44
Хлеб пшеничный	45/60	93,6/124,8
Хлеб ржаной	30/45	60/90
Полдник		
Компот из свежих плодов	200/200	79/79
Сырники из творога с молоком сгущенным	155/200	417/557

Медицинская сестра диетическая:

