



«УТВЕРЖДАЮ»
Титаренко С.Н.

МЕНЮ

столовая МБОУ «Крайнешешмарская ООШ»
на январь 2023 г. горячее питание

Дата	№ п.п.	Наименование блюд	Выход гр.	Калорийность	Цена	№ п.п.	Наименование блюд	Выход гр.	Калорийность	Цена	Дата
09.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				16.01.2023
	1	суп с карт. с бобовыми. мясом кур	200/50	116	17,98	1	суп с карт. с бобовыми. мясом кур	200/50	116	17,98	
	2	гуляш из мяса свинины	200/20	90	20,91	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	
	3	рис отварной	180	224	8,97	3	гречка отварная	200	223	10,71	
	4	чай сладкий	180	52	3,78	4	компот из сухофруктов	180	116	6,02	
	5	хлеб рж+пш	30/30	54/65	4,42	5	хлеб рж+пш	30/30	54/65	4,42	
	6	вафли	30	510	8,70	6	вафли	30	510	6,00	
10.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				17.01.2023
	1	щи с мясом кур	200/50	130	17,46	1	борщ с мясом кур	200/50	132	17,96	
	2	гуляш из мяса свинины	200/20	90	20,91	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	
	3	макароны отварные	180	157	7,42	3	рис отварной	180	224	8,97	
	4	коф.напиток с молоком	180	123	9,02	4	чай с молоком	180	86	8,53	
	5	хлеб	60	54/65	4,42	5	хлеб	30	54	2,21	
	6	печенье	20	413	5,00	6	бутерброд с маслом и сыром	30/20	455	8,81	
11.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				18.01.2023
	1	суп карт. с макарон. мясом кур	200/50	134	18,36	1	суп карт. с макарон. мясом кур	200/50	134	18,36	
	2	гуляш из мяса свинины	50/50	380	20,91	2	гуляш из мяса свинины	50/50	380	20,91	
	3	гречка отварная	200	223	10,71	3	гречка отварная	180	223	10,71	
	4	компот из сухофруктов	180	116	6,02	4	коф.напиток с молоком	180	123	9,02	
	5	хлеб	60	54/65	4,42	5	хлеб рж+пш	30/30	72	4,42	
		6	печенье	20	413	5,00		печенье	20	413	
	7					6					
12.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				19.01.2023
	1	борщ с мясом кур	200/50	132	17,96	1	щи с мясом кур	200/50	130	17,46	
	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	
	3	рис отварной	180	224	8,97	3	макароны отварные	180	157	8,12	
	4	чай с молоком	180	86	8,53	4	компот из сухофруктов	180	116	6,02	
	5	хлеб	60	54/65	4,42	5	хлеб рж+пш	30/30	72	4,42	
		6	киви	70	48	8,40		яйцо	50	68	
	7										
13.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				20.01.2023
	1	суп карт. с рыбными консервами	200/30	223	17,73	1	суп карт. с рыбными консервами	200/30	223	17,73	
	2	соус, котлета	50/75	52/206	33,41	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	
	3	гречка отварная	180	149	10,71	3	гречка отварная	180	149	10,71	
	4	компот из сухофруктов	180	116	6,02	4	чай сладкий	180	52	3,78	
	5	хлеб рж+пш	30/30	54/65	4,42	5	хлеб рж+пш	30/30	54/65	4,42	
	6					киви	70	48	9,60		
						6					
14.01.2023		ОБЕД					ОБЕД				21.01.2023
	1	суп карт. с крупой. мясом кур	200/50	223	18,34	1	суп карт. с крупой. мясом кур	200/50	223	18,34	
	2	гуляш из мяса свинины	50/50	219	20,91	2	гуляш из мяса свинины	50/75	52/206	20,91	
	3	макароны отварные	180	157	8,12	3	картофель отварной	180	149	4,92	
	4	какао с молоком	180	88	12,65	4	какао с молоком	180	88	12,65	
	5	хлеб рж+пш	30/30	72	4,42	5	хлеб рж+пш	30/30	72	4,42	
	6				6	печенье	20	413	5,00		

Повар

Поташкина Н.И.