

Согласовано:
Сотрудник
Сат Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 09 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Творог со сметаной	50	25	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная пшеничная с изюмом	250	40	7,25	6,85	23,21	183,5
Чай с сахаром	200	10	8,9	3,06	26	58
Хлеб пшеничный	0,04	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Золушка	0,024	7,25	0,24	1,824	17,56	87,84
ИТОГО:	500,064	85,25	24,79	16,284	85,12	479,19
ОБЕД						
Творог со сметаной	50	25	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная пшеничная с изюмом	250	40	7,25	6,85	23,21	183,5
Чай с сахаром	200	10	8,9	3,06	26	58
Хлеб пшеничный	0,04	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Золушка	0,024	7,25	0,24	1,824	17,56	87,84
ИТОГО:	500,064	85,25	24,79	16,284	85,12	479,19

Согласовано:
медработник
Сит /Сит Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О.

МЕНЮ на 10 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Вторник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
ЗАВТРАК						
Салат Оливье	80	15	10,5	28,6	2,3	192
Борщ с капустой и картофелем	200	35	7,44	5,82	9,54	124,84
Снежок	180	15	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Печенье	25	7	2,8	10,4	22,8	196
Конфета Чоко-Крисмас	30	10,25	0,24	12,75	10,23	126
ИТОГО:	555	85,25	26,58	60,87	73,37	875,74
ОБЕД						
Салат Оливье	80	15	10,5	28,6	2,3	192
Борщ с капустой и картофелем	200	35	7,44	5,82	9,54	124,84
Снежок	180	15	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Печенье	25	7	2,8	10,4	22,8	196
Конфета Чоко-Крисмас	30	10,25	0,24	12,75	10,23	126
ИТОГО:	555	85,25	26,58	60,87	73,37	875,74

Утверждено:
Секретарь
Сат Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О. Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 11 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Виноград	30	10	0,24	0,05	5,73	23
Тефтели мясные	80	35	8,8	13,06	9,66	191,33
Макаронные изделия отварные	180	20	6,62	5,42	31,73	202,14
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Твикс	36	7,25	1,46	8,75	23,33	178,92
ИТОГО:	566	85,25	24,14	32,1	130,95	858,65
ОБЕД						
Виноград	30	10	0,24	0,05	5,73	23
Тефтели мясные	80	35	8,8	13,06	9,66	191,33
Макаронные изделия отварные	180	20	6,62	5,42	31,73	202,14
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Твикс	36	7,25	1,46	8,75	23,33	178,92
ИТОГО:	566	85,25	24,14	32,1	130,95	858,65

Составлено:
Составитель:
Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 12 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Четверг

Наименование блюд	Выход,-гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
						грамм
ЗАВТРАК						
Салат из крабовых палочек	80	25	12,1	13,2	2,7	128
Суп из рыбной консервы	200	35	6,88	9,23	14,32	192,29
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0,06	35,2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Героическая былина	20	7,25	1,2	5,6	12	102
ИТОГО:	540	85,25	32,58	28,89	80,92	617,99
ОБЕД						
Салат из крабовых палочек	80	25	12,1	13,2	2,7	128
Суп из рыбной консервы	200	35	6,88	9,23	14,32	192,29
Компот из смеси сухофруктов	200	15	10	0,06	35,2	110
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета Героическая былина	20	7,25	1,2	5,6	12	102
ИТОГО:	540	85,25	32,58	28,89	80,92	617,99

Согласовано:
медработник
Сит /Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Л.О. Сегленмей /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 16 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Яйца вареные	1	15	5,1	4,6	0,3	63
Каша молочная манная с изюмом	250	40	7,25	6,85	23,21	183,5
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Печенье	24	10	2,8	10,4	22,8	196
Конфета Нямик	64	7,25	4,224	17,28	35,2	312,96
ИТОГО:	579	85,25	26,394	43,95	142,01	1018,72
ОБЕД						
Яйца вареные	1	15	5,1	4,6	0,3	63
Каша молочная манная с изюмом	250	40	7,25	6,85	23,21	183,5
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Печенье	24	10	2,8	10,4	22,8	196
Конфета Нямик	64	7,25	4,224	17,28	35,2	312,96
ИТОГО:	579	85,25	26,394	43,95	142,01	1018,72

Согласовано:
медработник
Сави /Сав Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О. /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 17 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели **Вторник**

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Витаминный	80	15	1,2	3,6	22,24	27,36
Голень куринная	90	35	19,57	10,45	0	140
Гречка рассыпчатая	180	15	8,95	6,73	43	276,53
Чай с лимоном	200	10	0,13	0,02	11,3	14,22
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	40	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	630	85,25	35,69	30,12	119,52	734,61
ОБЕД						
Салат Витаминный	80	15	1,2	3,6	22,24	27,36
Голень куринная	90	35	19,57	10,45	0	140
Гречка рассыпчатая	180	15	8,95	6,73	43	276,53
Чай с лимоном	200	10	0,13	0,02	11,3	14,22
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	40	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	630	85,25	35,69	30,12	119,52	734,61

Согласовано:
педагогический
Светлана /Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегенмей Л.О./

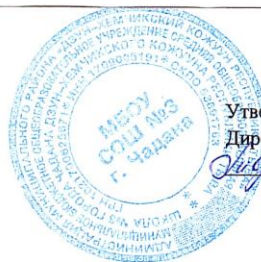
МЕНЮ на 18 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15	0,59	3,69	2,24	44,52
Гуляш из мяса говядины	95	35	7,16	14,89	5,486	148,437
Ячка отварная	180	15	8,104	5,737	36,609	230,165
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	40	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	615	85,25	22,474	33,697	109,645	793,782
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15	0,59	3,69	2,24	44,52
Гуляш из мяса говядины	95	35	7,16	14,89	5,486	148,437
Ячка отварная	180	15	8,104	5,737	36,609	230,165
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	40	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	615	85,25	22,474	33,697	109,645	793,782

Согласовано:
медработник
Сат Ч.К. /Сат Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О. /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 19 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Четверг

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
						грамм
ЗАВТРАК						
Салат Оливье с мясом	80	15	5,44	15,36	5,84	186,16
Рыба запеченная под молочным соусом	90	35	11,7	10,3	5	159,2
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	15	7,92	5,26	42,32	256,45
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	26	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	616	85,25	35,52	44,26	139,94	1055,87
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15	0,59	3,69	2,24	44,52
Гуляш из мяса говядины	95	35	7,16	14,89	5,486	148,437
Ячка отварная	180	15	8,104	5,737	36,609	230,165
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	40	7,25	3,44	8,52	26,28	190,8
ИТОГО:	615	85,25	22,474	33,697	109,645	793,782

Согласовано:
руководитель
Савин /Сав Ч.К./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О.

МЕНЮ на 20 января 2023 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Пятница

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
ЗАВТРАК						
Салат Цезарь	80	25	11,368	5,6	8,715	143,663
Суп картофельный с бобовыми	250	40	5,49	5,28	16,33	134,75
Сок фруктовый	200	10	0	0	10	50
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	26	7,25	1,43	5,46	15,08	117
ИТОГО:	596	85,25	20,688	17,14	66,825	531,113
ОБЕД						
Салат Цезарь	80	25	11,368	5,6	8,715	143,663
Суп картофельный с бобовыми	250	40	5,49	5,28	16,33	134,75
Сок фруктовый	200	10	0	0	10	50
Хлеб пшеничный	40	3	2,4	0,8	16,7	85,7
Конфета	26	7,25	1,43	5,46	15,08	117
ИТОГО:	596	85,25	20,688	17,14	66,825	531,113

