

Утверждаю
директор школы
Серен Серен Ш.К



Меню

на «25» ноября 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61
Суп гороховый	1/200	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127
Каша гречневая	1/150	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/208
Компот из с/ф	1/200	0	0,01	14	56
Котлеты из говядины	1/60	8,90	11,8	15,7	233
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Меню

на «26» ноября 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат из капусты белокочанной	1/60	0,9/1,6	3,6/7,1	5,2/8,7	57/96
Суп рассольник с мясом	1/220	1,8/1,6	5,1/4,5	23,1/35,9	177/203
Жаркое по- домашнему	1/185	19,3	14,7	2,7	191
Напиток из шиповника	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Утверждаю
директор школы
Серен Ш.К

Меню

на «27» ноября 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Оливье»	1/60	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11
Суп лапша домашняя	1/200	1,3/1,7	3,5//4,4	3,6/4,5	52/65
Плов	1/180	10/13	11/16	2,1/3,5	147/204
Сок фруктовый	1/200	0,2	0,2	24,8	102
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Меню

на «28» ноября 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Крабовый»	1/100	3,5	12,3	5,10	63
Суп «Уха»	1/200	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157
Рыба запеченная на пару	1/80	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143
Картофельное пюре	1/150	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122
Компот из с/ф	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Меню

на «29» ноября 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Винегрет»	1/60	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85
Щи	1/200	6,48	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125
Макаронные изделия отварные	1/150	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/177
Печень говяжья по строг.	1/70	7,4/9,6	7,4/8,9	2,8/4,1	96,3/144,7
Компот из с/ф	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184


 Утверждаю
 директор школы
 _____ Серен Ш.К

Меню

на «2» декабря 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат из капусты белокочанной	1/60	0,1/0,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61
Суп «Гороховый»	1/200	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127
Каша гречневая	1/150	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/208
Сок фруктовый	1/200	0	0,01	14	56
Котлеты из говядины	1/60	5,6/8,1	9,2/13	10,2/13,2	164/178
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Утверждаю
директор школы
Серен Ш.К

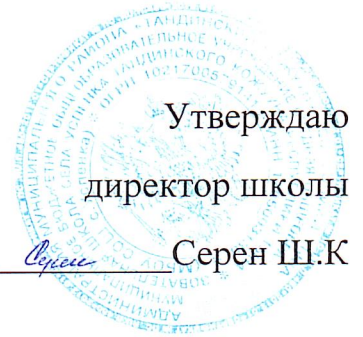
Меню

на «3» декабря 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Винегрет овощной»	1/60	0,9/1,6	3,6/6,1	5,2/8,7	57/96
Суп Рассольник с мясом	1/200	1,3/1,6	3,6/4,5	9,7/12,1	77/96
Гуляш из говядины	1/60	15/17	8,1/9,4	1,3/2,8	147/197
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7/4	4,8/5	37/45	109/151
Компот из смеси с/ф	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Утверждаю
директор школы
Серен Ш.К

Меню

на «4» декабря 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат крабовый	1/60	0,6/0,7	3,6/6,1	5,2/8,7	57/96
Щи из свежей капусты	1/200	1,3/1,7	3,6/4,5	9,7/12,1	77/96
Гуляш из говядины	1/60	10/13	8,1/9,4	1,3/2,8	147/197
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	4,8/5	37/45	109/151
Кисель витаминовый	1/200	0,2	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Утверждаю
директор школы
Серен Ш.К

Меню

на «5» декабря 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Витаминный»	1/60	3,5	12,3	5,10	63
Уха рыбацкая	1/200	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157
Гуляш из говядины	1/70	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122
Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	11,3	48
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184



Меню

на «6» декабря 2024г.

МБОУ СОШ с. Успенка

День № 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Салат «Оливье»	1/60	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6/2	3,6/4,5	8/10	71/89
Картофельное пюре	1/150	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213
Гуляш из говядины	1/70	14/17	12,1/14,2	2,0/3,8	81/129
Компот из с/ф	1/200	1	0,06	19,8	124
Хлеб пшеничный	1/20	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184