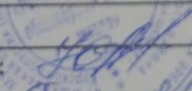


МЕНЮ

МКОУ " Рышковская СОШ "

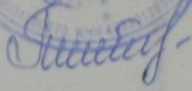
Наименование	Выход (гр)	Ккал.
21.01.2025г.		
<i>7 день</i>		
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,20
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Батон йодированный	40	23,20
Яблоко	100	88,20
Сыр Российский	16	121,30
Обед		
Винегрет	100	112,00
Борщ с капустой и картофелем	250	133,80
Плов из птицы	200	315,30
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Масло сливочное	15	99,50
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
Батон йодированный	25	77,10
ИТОГО	130,00	
22.01.2025г.		
<i>8 день</i>		
Завтрак		
Каша овсяная с курагой	200	220,9
Оладьи с творогом	2/50/5/10	257,9
Чай с сахаром и витамином С	200	71,3
Батон йодированный	40	123,4
Обед		
Салат из свеклы и зел горошка	100	79,4
Суп картофельный с горохом	250	148,3
Бефстроганов	100	231,20
Пюре картофельное	180	184,70
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	30	101,20
ИТОГО	130,00	
23.01.2025г.		
<i>9 день</i>		
Завтрак		
Запеканка рисовая с творогом	200	324,10
Чай с сахаром и лимоном	200	71,30
Батон йодированный	50	144,20
Яблоко	100	88,20
Обед		
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел горошком	100	104,80
Суп с макаронными изделиями	250	128,30
Шницель рыбный натуральный	100	139,80
Каша гречневая с овощами	180	223,20
Какао с молоком	200	123,40
Хлеб ржаной йодированный	39	75,90
ИТОГО	130,00	

Директор:  /Ю.А. Анпилогов/

Повар:  /О.В. Плотникова/

Наименование	Выход (гр)	Ккал.
24.01.2025г.		
<i>10 день</i>		
Каша "Дружба" с курагой	200	179,30
Оладьи с яблоками и сгущенным молоком	2/50/25	269,60
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Батон йодированный	40	123,40
Обед		
Салат из свеклы с огурцами	100	92,80
Рассольник Ленинградский	250	127,20
Птица запеченая	100	249,30
Макароны отварные с овощами	180	226,10
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	49	75,90
ИТОГО	130,00	
27.01.2025г.		
<i>01 день</i>		
Завтрак		
Каша вязкая молочная гречневая	200	156,90
Чай с сахаром и лимоном	200	71,30
Батон йодированный	25	77,10
Гренки жареные	1/35.	123,20
Яблоко	100	88,20
Обед		
Винегрет	100	112,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250	128,60
Рыба тушеная в томате с овощами	100	135,10
Макаронные изделия отварные	180	234,90
Бутерброд горячий с сыром	35	119,60
Компот из смеси сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
28.01.2025г.		
<i>2 день</i>		
Завтрак		
Макароны запеченые с сыром	200	294,4
Оладьи с яблоками и сгущ. Молоком	2/50/25	269,6
Чай с сахаром и лимоном	200	71,3
Батон йодированный	25	77,1
Обед		
Салат витаминный	100	98,80
Суп крестьянский с крупой	250	106,30
Птица запеченая	100	249,30
Рис с кукурузой и морковью	180	47,10
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	

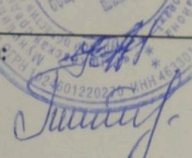
Директор:  /Ю.А. Анпилогов/

Повар:  /О.В. Плотникова/

МЕНЮ

МКОУ " Рышковская СОШ"

Наименование	Выход (гр)	Ккал
13.01.2025г.		
<i>01 день</i>		
Завтрак		
Каша вязкая молочная гречневая	200	156,90
Чай с сахаром и лимоном	200	71,30
Батон йодированный	25	77,10
Гренки жареные	1/35.	123,20
Яблоко	100	88,20
Обед		
Винегрет	100	112,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250	128,60
Рыба тушеная в томате с овощами	100	135,10
Макаронные изделия отварные	180	234,90
Бутерброд горячий с сыром	35	119,60
Компот из смеси сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
14.01.2025г.		
<i>2 день</i>		
Завтрак		
Макаронны запеченные с сыром	200	294,4
Оладьи с яблоками и сгущ. молоком	2/50/25	269,6
Чай с сахаром и лимоном	200	71,3
Батон йодированный	25	77,1
Обед		
Салат витаминный	100	98,80
Суп крестьянский с крупой	250	106,30
Птица запеченая	100	249,30
Рис с кукурузой и морковью	180	47,10
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
15.01.2025г.		
<i>3 день</i>		
Завтрак		
Каша манная	200	241,90
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Батон йодированный	50	154,20
Апельсин	100	112,70
Обед		
Салат из овощей со свежим огурцом и кукурузой	100	108,80
Суп картофельный с горохом	250	148,30
Люля-кебаб из свинины и курицы	100	299,10
Сложный овощной гарнир	180	263,40
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	

Директор:  /Ю.А. Анпилогов/

Повар:  /О.В. Плотникова/

Наименование	Выход (гр)	Ккал
16.01.2025г.		
<i>4 день</i>		
Завтрак		
Каша рисовая с изюмом	200	309,60
Гренки жареные	2/35.	246,30
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Батон йодированный	25	77,10
Яблоко	100	88,20
Обед		
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел. горошком	100	104,80
Суп с макаронными изделиями	250	128,30
Тефтели мясные со сметанным соусом	2/50/30	263,60
Каша гречневая с овощами	180	223,20
Какао с молоком	200	123,40
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
17.01.2025г.		
<i>5 день</i>		
Завтрак		
Суп молочный с гречневой крупой	200	172,50
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Батон йодированный	60	144,20
Мандарин	100	112,70
Обед		
Салат осенний	100	112,80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	128,60
Рыба тушеная в томате с овощами	100	135,10
Макаронные изделия отварные	180	234,90
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
Бутерброд с маслом	35	119,00
ИТОГО	130,00	
20.01.2025г.		
<i>6 день</i>		
Завтрак		
Каша пшенная	200	186,70
Морковная запеканка с творогом со сладким соусом	100/25	224,50
Чай с сахаром и лимоном	200	71,30
Батон йодированный	25	77,10
Обед		
Салат из овощей со свежим огурцом и кукурузой	100	108,80
Суп картофельный с крупой	250	105,70
Капуста тушеная с мясом	200	311,10
Кофейный напиток с молоком	200	123,40
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
Кондитерские изделия	20	121,50
ИТОГО	130,00	

Директор:  /Ю.А. Анпилогов/

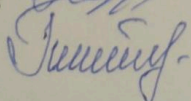
Повар:  /О.В. Плотникова/

МЕНЮ

МКОУ " Рышковская СОШ"

Наименование	Выход (гр)	Ккал.
29.01.2025г.	3 день	
Завтрак		
Каша манная	200	241,90
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Батон йодированный	50	154,20
Апельсин	100	88,20
Обед		
Салат из овощей со свежим огурцом и кукурузой	100	108,80
Суп картофельный с горохом	250	148,30
Люля-кебаб из свинины и курицы	100	299,10
Сложный овощной гарнир	180	263,40
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
30.01.2025г.	4 день	
Завтрак		
Каша рисовая с изюмом	200	309,60
Гренки жареные	2/35.	246,30
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Батон йодированный	25	77,10
Яблоко	100	88,20
Обед		
Салат из белокочанной капусты с огурцом и зел. горошком	100	104,80
Суп с макаронными изделиями	250	128,30
Тефтели мясные со сметанным соусом	2/50/30	263,60
Каша гречневая с овощами	180	223,20
Какао с молоком	200	123,40
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
ИТОГО	130,00	
31.01.2025г.	5 день	
Завтрак		
Суп молочный с гречневой крупой	200	172,50
Чай с сахаром и витамином С	200	71,30
Батон йодированный	60	144,20
Мандарин	100	112,70
Обед		
Салат осенний	100	112,80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	128,60
Рыба тушеная в томате с овощами	100	135,10
Макаронные изделия отварные	180	234,90
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной йодированный	30	75,90
Бутерброд с маслом	35	119,00
ИТОГО	130,00	

Директор:  /Ю.А. Анпилов/

Повар:  /О.В. Плотникова/