

ИП ПИЩАЛЬНИКОВА Н.Л.

КОМПЛЕКСНОЕ ПИТАНИЕ ШК.№136 I СТУПЕНЬ

| Меню на 01.12.2020 года | | | Меню на 02.12.2020 года | | | Меню на 03.12.2020 года | | |
|--|---------|-------|--|---------|-------|--------------------------------|---------|-------|
| Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход |
| ЗАВТРАК 3 | | | ЗАВТРАК 3 | | | ЗАВТРАК 3 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ80 | 150 | 80 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 | 85 | 60 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (20) | 2 | 20 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | 154 | 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 105 | 168 | 100 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 80/30 | 194 | 80/30 |
| ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ-ПОР. (30) | 12 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50) | 117 | 50 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 75 | 79 | 75 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 79 | 200 | ФРУКТ | 38 | 100 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 75 | 62 | 75 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) | 70 | 30 | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ | 60 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) | 70 | 30 |
| <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 61 | 200 |
| ОБЕД 1 | | | ОБЕД 1 | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ 200 | 113 | 200 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ (20) | 4 | 20 | ОБЕД 1 | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 150 | 242 | 150 | БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/8 | 82 | 200/8 | СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200 | 92 | 200/8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | АЗУ 200 | 372 | 200 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80 | 105 | 80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | РИС ОТВАРНОЙ 150 | 224 | 150 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 135 | 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30 | 3 | 30 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 104 | 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) | 101 | 50 |
| <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 148 | 200 |
| | | | | | | КУКУРУЗА-ПОРЦ | 16 | 30 |
| | | | | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |

ИП ПИЩАЛЬНИКОВА Н.Л.

КОМПЛЕКСНОЕ ПИТАНИЕ ШК.№136 I СТУПЕНЬ

| Меню на 04.12.2020 года | | | Меню на 07.12.2020 года | | | Меню на 08.12.2020 года | | |
|--|---------|-------|--------------------------------|---------|--------|--|---------|-------|
| Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход |
| ЗАВТРАК 3 | | | ЗАВТРАК 1 | | | ЗАВТРАК 2 | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ. 30 | 6 | 30 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5 | 187 | 155 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 | 85 | 60 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 200 | 457 | 200 | СЫР-ПОРЦИОННО 20 | 67 | 20 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80 | 209 | 80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ | 60 | 200 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ- 5 | 33 | 5 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ. 150 | 257 | 150 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) | 70 | 30 | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ | 60 | 200 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 61 | 200 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60 | 188 | 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50) | 117 | 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60) | 141 | 60 |
| Стоимость: 72,60 руб. | | | Стоимость: 72,60 руб. | | | Стоимость: 72,60 руб. | | |
| ОБЕД 1 | | | Стоимость: 72,60 руб. | | | ОБЕД 1 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | 100 | 200 | ОБЕД 1 | | | БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/8 | 82 | 200/8 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 80 | 248 | 80 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ 60 | 78 | 60 | КУРА ОТВАРНАЯ 80 | 178 | 80 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150 | 169 | 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦ(200) | 88 | 200/25 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ 150 | 192 | 150 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 80 | 248 | 80 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ | 2 | 20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) | 101 | 50 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150 | 214 | 150 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 148 | 200 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 98 | 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 135 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ. 30 | 6 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 |
| Стоимость: 72,60 руб. | | | Стоимость: 72,60 руб. | | | Стоимость: 72,60 руб. | | |

ИП ПИЩАЛЬНИКОВА Н.Л.

КОМПЛЕКСНОЕ ПИТАНИЕ ШК.№136 I СТУПЕНЬ

| Меню на 09.12.2020 года | | | Меню на 10.12.2020 года | | | Меню на 11.12.2020 года | | |
|---|---------|-------|--------------------------------|---------|-------|--|---------|-------|
| Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход |
| ЗАВТРАК 2 | | | ЗАВТРАК 2 | | | ЗАВТРАК 2 | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 237 | 150 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 146 | 70/30 | КОТЛЕТА ,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 80 | 176 | 80 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ПОР)20 | 67 | 20 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | 154 | 150 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150 | 214 | 150 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 110 | 200 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 127 | 200 | СОУС КРАСНЫЙ С ТОМАТОМ (50) | 31 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) | 70 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50) | 117 | 50 | ПРЯНИКИ(24) | 88 | 24 |
| ФРУКТ | 38 | 100 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60 | 85 | 60 | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ | 60 | 200 |
| <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30) | 70 | 30 |
| ОБЕД 1 | | | ОБЕД 1 | | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (20) | 2 | 20 |
| РАССОЛЬНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200/8 | 119 | 200/8 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200 | 88 | 200 | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (150) | 308 | 150 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 170 | 70/30 | ОБЕД 1 | | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 104 | 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | 155 | 150 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200 | 80 | 200/8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80 | 105 | 80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ 50 | 6 | 50 | КАША РИСОВАЯ ГАРНИРНАЯ ВЯЗКАЯ | 142 | 150 |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ-ПОР. | 10 | 25 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 144 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 |
| <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(50) | 101 | 50 |
| | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 148 | 200 |
| | | | | | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ. 40 | 9 | 40 |
| | | | | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |

ИП ПИЩАЛЬНИКОВА Н.Л.

КОМПЛЕКСНОЕ ПИТАНИЕ ШК.№136 I СТУПЕНЬ

| Меню на 14.12.2020 года | | | Меню на 15.12.2020 года | | | Меню на 16.12.2020 года | | |
|---|---------|-------|------------------------------------|---------|-------|--|---------|-------|
| Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход | Наименование блюда | Калории | Выход |
| ЗАВТРАК 1 | | | ЗАВТРАК 2 | | | ЗАВТРАК 2 | | |
| КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 238 | 200 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 50 | 68 | 50 | КУРА ОТВАРНАЯ 80 | 178 | 80 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 63 | 40 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 146 | 70/30 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | 155 | 150 |
| БУЛОЧКА " ШКОЛЬНАЯ" | 162 | 60 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 | 159 | 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60) | 141 | 60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(30) | 60 | 30 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 40 | 30 | ФРУКТ | 38 | 100 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 79 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60) | 141 | 60 | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ | 60 | 200 |
| <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |
| ОБЕД 1 | | | ОБЕД 1 | | | ОБЕД 1 | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 60 | 60 | 60 | СУП ГОРОХОВЫЙ 200 | 113 | 200 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ (20) | 4 | 20 |
| СУП КАРТОФ..С КРУПОЙ РЫБНЫЙ(210) | 100 | 200 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 150 | 242 | 150 | БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/8 | 82 | 200/8 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ | 131 | 70/30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | АЗУ 200 | 372 | 200 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150 | 214 | 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 |
| СОК С МЯКОТЬЮ (200) | 106 | 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 135 | 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40) | 94 | 40 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30 | 3 | 30 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 104 | 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 80 | 40 | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | | <i>Стоимость: 72,60 руб.</i> | | |