

корпус № 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 18 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Макароны отварные с сыром	443,30	250
2 Чай с лимоном	62,20	200
3 Яблоко	47,00	100
4 Хлеб ржаной	81,60	40
	634,1	590

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Винегрет овощной	66,80	100
2 Суп картофельный с бобовыми	138,50	250
3 Кнели из кур или циплят бройлеров с рисом	246,90	100
4 Каша рассыпчатая гречневая	263,20	180
5 Напиток из плодов шиповника	132,50	200
6 Хлеб ржаной	30,60	15
	878,50	845

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 18 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Макароны отварные с сыром	354,60	200
2 Чай с лимоном	62,20	200
3 Яблоко	47,00	100
4 Хлеб ржаной	81,60	40
	545,4	540

ОБЕД

	Ккал	Вес: грамм
1 Винегрет овощной	50,10	60
2 Суп картофельный с бобовыми	117,70	200
3 Кнели из кур или циплят бройлеров с рисом	224,00	90
4 Каша рассыпчатая гречневая	222,90	150
5 Напиток из плодов шиповника	132,50	200
6 Хлеб ржаной	40,80	20
	788	720

СОКИ - МОЛОКО

	Ккал	Вес:
1 Молоко в инд/уп	110,52	1/200

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 19 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Запеканка из творога с морковью	360,50	200
2 Чай с сахаром	59,30	200
3 Батон	104,80	40
4 Банан	96,00	100
	620,60	555

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из свежих помидоров и огурцов	75,30	100
2 Рассольник ленинградский	122,20	250
3 Картофель отварной	261,30	230
4 Котлеты рыбные любительские	162,00	150
5 Соки овощные, фруктовые и ягодные	106,70	200
6 Хлеб пшеничный	94,70	40
7 Хлеб ржаной	81,60	40
	903,80	1010

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 19 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Запеканка из творога с морковью	325,00	180
2 Чай с сахаром	59,30	200
3 Батон	65,50	25
4 Банан	96,00	100
	545,80	520

ОБЕД

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из свежих помидоров и огурцов	45,20	60
2 Рассольник ленинградский	122,20	250
3 Картофель отварной	227,00	200
4 Котлеты рыбные любительские	130,10	120
5 Соки овощные, фруктовые и ягодные	106,70	200
6 Хлеб пшеничный	71,00	30
7 Хлеб ржаной	61,20	30
	763,40	890

СОКИ - МОЛОКО

	Ккал	Вес:
1 Молоко в инд/уп	110,52	1/200

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 20 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Каша манная с изюмом и яблоками	254,8	250
2 Кофейный напиток с молоком	122,90	200
3 Батон	157,20	60
4 Кефир	108,00	200
	642,9	710

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из свеклы с яблоками и огурцами	78,80	100,00
2 Суп с макаронными изделиями и картофелем	154,80	250,00
3 Печень, тушеная в соусе	171,40	100,00
4 Каша рассыпчатая рисовая	278,10	180,00
5 Компот из свежих ягод	85,60	200,00
6 Батон	131,00	50,00
7 Хлеб ржаной	40,80	20,00
	940,50	900,00

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 20 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Каша манная с изюмом и яблоками	203,6	200
2 Кофейный напиток с молоком	122,90	200
3 Батон	104,80	40
4 Кефир	108,00	200
	539,3	640

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из свеклы с яблоками и огурцами	47,30	60
2 Суп с макаронными изделиями и картофелем	123,80	200
3 Печень, тушенная в соусе	154,10	90
4 Каша рассыпчатая рисовая	231,60	150
5 Компот из свежих ягод	85,60	200
6 Батон	131,00	50
7 Хлеб ржаной	40,80	20
	814,20	770

СОКИ - МОЛОКО

	Ккал	Вес:
1 Молоко в инд/уп	110,52	1/200

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 23 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Каша вязк молочная из овсяной крупы	338,30	240
2 Сыр костромской	96,00	28
3 Какао с молоком сгущенным	129,40	180
4 Батон	52,40	20
5 Яблоко	47,00	100
	663,10	568,00

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из моркови с яблоками или черносливом	82,30	100
2 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	168,10	250
3 Рулет с луком и яйцом	124,00	100
4 Макароны изделия отварные	280,80	180
5 Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,80	200
6 Хлеб пшеничный	71,00	30
7 Хлеб ржаной	40,80	20
	902,8	880

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 23 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Каша вязк молочная из овсяной крупы	226,60	180
2 Сыр костромской	96,00	28
3 Какао с молоком сгущенным	129,40	180
4 Батон	52,40	20
5 Яблоко	47,00	100
	551,40	508

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Салат из моркови с яблоками или черносливом	51,40	65
2 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	134,80	200
3 Рулет с луком и яйцом	109,00	90
4 Макароны изделия отварные	244,70	160
5 Соки овощные, фруктовые и ягодные	135,80	200
6 Хлеб пшеничный	71,00	30
7 Хлеб ржаной	40,80	20
	787,5	675

СОКИ - МОЛОКО

	Ккал	Вес:
1 Молоко в инд/уп	110,52	1/200

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 24 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Омлет с зелёным горошком	274,00	200
2 Хлеб ржаной	81,60	40
3 Чай с молоком или сливками	85,40	200
4 Апельсин	43,00	100
5 Булочка новинка	119,20	45
	603,2	650

О Б Е Д

	Ккал	Вес: грамм
1 Огурец солёный	13,00	100
2 Борщ с капустой и картофелем	113,70	250
3 Мясо отварное	227,50	100
4 Картофель отварной	215,60	230
5 Компот из смеси сухофруктов	77,40	200
6 Хлеб пшеничный	118,40	50
7 Банан	96,00	100
	861,60	1030

Зав столовой:

Чернова Т.В.

корпус № 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1
К.Н. Оспанова

МЕНЮ НА 24 декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

	Ккал	Вес: грамм
1 Омлет с зелёным горошком	217,20	150
2 Хлеб ржаной	40,80	20
3 Чай с молоком или сливками	85,40	200
4 Апельсин	43,00	100
5 Булочка новинка	145,80	55
	532,2	590

О Б Е Д

	Ккал	Вес:
1 Огурец солёный	7,80	60
2 Борщ с капустой и картофелем	113,70	250
3 Мясо отварное	204,60	90
4 Картофель отварной	168,10	180
5 Компот из смеси сухофруктов	77,40	200
6 Хлеб пшеничный	94,70	40
7 Банан	96,00	100
	762,30	920

СОКИ - МОЛОКО

	Ккал	Вес:
1 Молоко в инд/уп	110,52	1/200

Зав столовой:

Чернова Т.В.