

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо» (структурное подразделение Детский сад)
Дата	1 сентября 2021 г.
День:	Среда
Неделя:	1
Номер дня недели:	3
Возрастная категория:	1,5-3 лет/ 3-7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах		Энегет. ценность ккал.
		1,5-3	3-7	
Завтрак				
1.	Макароны, запеченные с сыром Суп молочный с мак.изделиями (ясли)	150	200	272,00
2.	Хлеб пшеничный	20	20	47,05
3.	Чай с молоком	150	180	80,30
Второй завтрак				
1.	Фрукты свежие	70	75	32,25
			Всего	431,60
Обед				
1.	Салат из белокачанной капусты	40	50	12,00
2.	Суп с клецками	150	200	89,55
3.	Рис припущенный с томатом	110	130	195,69
4.	Биточки рыбные запеченные	70	90	225,80
5.	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	92,20
6.	Хлеб пшеничный	30	30	70,58
7.	Хлеб ржаной	20	20	40,96
			Всего	726,78
Полдник				
1.	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	75	184,00
2.	Кофейный напиток с молоком	150	180	118,69
			Всего	302,69
Ужин				
1.	Картофельное пюре	110	130	141,70
2.	Шницель натуральный рубленый с соусом	70\30	80\30	336,80
3.	Овощи натуральные свежие(огурец)	40	50	7,00
4.	Хлеб пшеничный	20	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	20	40,96
6.	Чай с лимоном	150	180	61,00
			Всего	634,51
			Итого	2095,58

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо» _____

Шеф-повар _____

Т.А. Артамонова

Е.Ю. Зайцева



МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	2 сентября 2021 г.
День:	четверг
Неделя:	1
Номер дня недели:	4
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Каша молочная манная вязкая	200	244,92
2.	Кондитерские изделия (вафли)	30	162,60
3.	Какао с молоком	200	195,71
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
		Всего	650,28
ОБЕД			
1.	Овощи соленные (помидор)	60	9,60
2.	Суп картофельный с рыбой	200	154,20
3.	Жаркое по домашнему	200	250,00
4.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	641,06
ПОЛДНИК			
1.	Булочка с корицей	75	218,25
2.	Чай с молоком	200	80,30
3.		Всего	298,55
УЖИН			
1.	Икра кабачковая	60	71,40
2.	Гуляш из отварного мяса	80	252,00
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с сахаром	200	55,60
		Всего	680,59
		Итого	2270,4

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар



Л.А.Артамонова

Е.Ю.Зайцева

М Е Н Ю

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	6 сентября 2021 г.
День:	понедельник
Неделя:	1
Номер дня недели:	2
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Каша «Дружба»	200	241,11
2.	Кондитерское изделие (пряник)	60	219,60
3.	Чай с сахаром	200	55,60
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
		Всего	610,41
ОБЕД			
1.	Овощи соленые	60	9,60
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	133,60
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Котлеты рубленые из кур, запеченные, с молочным соусом	110	228,82
5.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	812,86
ПОЛДНИК			
1.	Ватрушка с творогом	70	202,00
2.	Какао на молоке	200	195,71
		Всего	397,71
УЖИН			
1.	Салат из соленых огурцов с луком	60	82,08
2.	Биточки с соусом	80\30	168,0
3.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	221,78
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с лимоном	200	61,0
		Всего	574,67
		Итого	2441,85

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар



Л.А. Артамонова

Е.Ю. Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	7 сентября 2021 г.
День:	вторник
Неделя:	2
Номер дня недели:	2
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Горошек зеленый консервированный	60	44,50
2.	Омлет натуральный	110	214,92
3.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Фрукты свежие	120	56,40
		Всего	522,52
ОБЕД			
1.	Овощи свежие (огурцы)	60	8,40
2.	Борщ с фасолью и картофелем	200	94,60
3.	Пельмени отварные	200	441,60
4.	Кисель ягодный (вит.С)	200	90,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	776,46
ПОЛДНИК			
1.	Коврижка на сметане	60	231,70
2.	Ряженка	200	136,00
		Всего	367,70
УЖИН			
1.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	77,28
2.	Картофельное пюре	150	216,00
3.	Тефтели	80	163,50
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай чёрный с сахаром	200	55,60
		Всего	600,39
		Итого	2267,07

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Шеф повар

И.А.Артамонова
Е.Ю.Зайцева



МЕ И Ю

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	8 сентября 2021 г.
День:	среда
Неделя:	2
Номер дня недели:	3
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энерге- тичес- кая цен- ность ккал
ЗАВТРАК			
1.	Сырники из творога	130\20	304,2
2.	Какао с молоком	200	195,7
3.	Хлеб пшеничный	40	94,1
4.			
		Всего	594,0
ОБЕД			
1.	Салат из квашеной капусты с луком	60	66,3
2.	Суп рисовый с мясом	200	72,8
3.	Рыба тушеная в томатном соусе	120	160,2
4.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	241,1
5.	Напиток из плодов шиповника	200	87,7
6.	Хлеб пшеничный	40	94,1
7.	Хлеб ржаной	20	40,9
		Всего	763,4
ПОЛДНИК			
1.	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	184
2.	Кофейный напиток злаковый	200	118
		Всего	302
УЖИН			
1.	Овощи соленные (помидор, огурец)	60	14
2.	Плов из птицы	210	301
3.	Хлеб пшеничный	20	47
4.	Хлеб ржаной	20	40
5.	Чай с сахаром	200	55
		Всего	459
		Итого	2111

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чадо»

Шеф-повар



МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чадю»
Дата:	10 сентября 2021 г.
День:	пятница
Неделя:	2
Номер дня недели:	5
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Бутерброд с сыром	25\7\15	165,68
2.	Каша манная молочная вязкая	200	244,92
3.	Чай с сахаром	200	94,1
		Всего	560,3
ОБЕД			
1.	Кукуруза консервированная	60	59,58
2.	Суп картофельный с фрикадельками	200	111,78
3.	Рис припущенный с томатом	150	225,80
4.	Шницель натуральный рубленый	80	336,80
5.	Компот из с/фруктов (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	961,22
ПОЛДНИК			
1.	Кондитерское изделие (пряник)	60	219,60
2.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
		Всего	338,29
УЖИН			
1.	Салат из квашенй капусты с луко	60	66,36
2.	Котлеты рубленые из кур ,запеченные с молочным соусом	90	228,82
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с лимоном	200	61,00
		Всего	657,77
		Итого	2517,58

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чадю»
Шеф-повар



Л.А. Артамонова
Е.Ю. Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	13 сентября 2021г.
День:	понедельник
Неделя:	1
Номер дня недели:	1
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Печенье	40	166,80
2.	Каша «Дружба»	200	241,11
3.	Хлеб пшеничный	40	94,10
4.	Чай с сахаром	200	55,60
		итого	558
ОБЕД			
1.	Салат из квашеной капусты с луком	60	66,36
2.	Суп лапша домашняя	200	134,77
3.	Каша ячневая рассыпчатая	150	221,78
4.	Котлета с соусом	80\30	168,00
5.	Компот из свежих плодов и ягод(вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		итого	818,17
ПОЛДНИК			
1.	Ватрушка с творогом	70	202,0
2.	Кисломолочный продукт ряженка	200	136,0
3.		итого	338,0
УЖИН			
1.	Картофельное пюре	150	136,50
2.	Птица тушеная	140	127,17
3.	Овощи натуральные свежие	60	14,40
4.	Хлеб пшеничный	20	139,89
5.	Хлеб ржаной	20	47,05
6.	Чай чёрный с лимоном	200	40,96
		итого	454,08
		Всего	2167,86

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Шеф повар



Л.А. Артамонова
Е.Ю. Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»
Дата:	15 сентября 2021 г.
День:	среда
Неделя:	1
Номер дня недели:	3
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Макароны запеченные с сыром	200	272,00
2.	Хлеб пшеничный	20	47,05
3.	Чай с молоком	200	80,30
5.		Всего	399,35
ОБЕД			
1.	Салат из белокачанной капусты	60	51,54
2.	Суп картофельный с клецками	200	89,55
3.	Котлеты рыбные запеченные	80\30	85,93
4.	Рис, припущенный с томатом	150	225,80
5.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	91,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	677,08
ПОЛДНИК			
1.	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	184,00
2.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
3.		Всего	302,69
УЖИН			
1.	Салат из соленых огурцов с луком	60	35,88
2.	Шницель натуральный рубленый в соусе	80\30	336,80
3.	Картофельное пюре	150	163,50
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с лимоном	200	61,00
		Всего	685,19
		Итого	2064,31

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»

Шеф-повар



И.А. Артамонова
Е.Ю. Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	16 сентября 2021 г.
День:	четверг
Неделя:	1
Номер дня недели:	4
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность ккал
ЗАВТРАК			
1.	Каша молочная манная вязкая	200	244,92
2.	Кондитерские изделия (вафли)	30	162,60
3.	Какао с молоком	200	195,71
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
		Всего	650,28
ОБЕД			
1.	Овощи соленные (помидор)	60	9,60
2.	Суп картофельный с рыбой	200	154,20
3.	Жаркое по домашнему	200	250,00
4.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	641,06
ПОЛДНИК			
1.	Булочка с корицей	75	218,25
2.	Чай с молоком	200	80,30
3.		Всего	298,55
УЖИН			
1.	Икра кабачковая	60	71,40
2.	Гуляш из отварного мяса	80	252,00
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с сахаром	200	55,60
		Всего	680,59
		Итого	2270,48

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар



Л.А.Артамонова

Е.Ю.Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	17 сентября 2021 г.
День:	пятница
Неделя:	1
Номер дня недели:	5
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/30	321,10
2.	Бутерброды с сыром	25/7/15	165,68
3.	Чай с лимоном	200	61,0
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Фрукты (яблоки свежие)	120	40,8
		Всего	651,23
ОБЕД			
1.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	77,28
2.	Суп картофельный с фрикадельками	200	111,78
3.	Картофельное пюре	150	163,50
4.	Котлета с соусом	110	168,00
5.	Компот из свежих плодов и ягодный (ВитС)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	747,82
ПОЛДНИК			
1.	Кондитерские изделия (печенье)	40	166,80
2.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
3.		Всего	285,49
УЖИН			
1.	Горошек зеленый консервированный отварной	60	44,50
2.	Птица тушеная	140	127,17
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	206,0
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай чёрный с сахаром	200	55,60
		Всего	521,28
		Итого	2205,82

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар



И.А. Артамонова
Е.Ю. Зайцева

М Е Н Ю

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»
Дата:	20 сентября 2021 г.
День:	понедельник
Неделя:	1
Номер дня недели:	2
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Каша «Дружба»	200	241,11
2.	Кондитерское изделие (пряник)	60	219,60
3.	Чай с сахаром	200	55,60
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
		Всего	610,41
ОБЕД			
1.	Овощи соленые	60	9,60
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	133,60
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Котлеты рубленые из кур, запеченные, с молочным соусом	110	228,82
5.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	812,86
ПОЛДНИК			
1.	Ватрушка с творогом	70	202,00
2.	Какао на молоке	200	195,71
		Всего	397,71
УЖИН			
1.	Салат из соленых огурцов с луком	60	82,08
2.	Биточки с соусом	80/30	168,0
3.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	221,78
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с лимоном	200	61,0
		Всего	574,67
		Итого	2441,85

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»

Шеф-повар



Л.А. Артамонова

Е.Ю. Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	21 сентября 2021 г.
День:	вторник
Неделя:	2
Номер дня недели:	2
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Горошек зеленый консервированный	60	44,50
2.	Омлет натуральный	110	214,92
3.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Фрукты свежие	120	56,40
		Всего	522,52
ОБЕД			
1.	Овощи свежие (огурцы)	60	8,40
2.	Борщ с фасолью и картофелем	200	94,60
3.	Пельмени отварные	200	441,60
4.	Кисель ягодный (вит.С)	200	90,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	776,46
ПОЛДНИК			
1.	Коврижка на сметане	60	231,70
2.	Ряженка	200	136,00
		Всего	367,70
УЖИН			
1.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	77,28
2.	Картофельное пюре	150	216,00
3.	Тефтели	80	163,50
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай чёрный с сахаром	200	55,60
		Всего	600,39
		Итого	2267,07

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Шеф повар

Л.А.Артамонова
Е.Ю.Зайцева



МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	22 сентября 2021 г.
День:	среда
Неделя:	2
Номер дня недели:	3
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Сырники из творога	130\20	304,20
2.	Какао с молоком	200	195,71
3.	Хлеб пшеничный	40	94,10
4.			
		Всего	594,01
ОБЕД			
1.	Салат из квашеной капусты с луком	60	66,36
2.	Суп рисовый с мясом	200	72,80
3.	Рыба тушеная в томатном соусе	120	160,29
4.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	241,16
5.	Напиток из плодов шиповника	200	87,78
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	763,45
ПОЛДНИК			
1.	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	184,0
2.	Кофейный напиток злаковый	200	118,69
		Всего	302,69
УЖИН			
1.	Овощи соленные (помидор, огурец)	60	14,40
2.	Плов из птицы	210	301,00
3.	Хлеб пшеничный	20	47,05
4.	Хлеб ржаной	20	40,96
5.	Чай с сахаром	200	55,60
		Всего	459,01
		Итого	2119,16

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар



Л.А.Артамонова
Е.Ю.Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	23 сентября 2021 г.
День:	четверг
Неделя:	2
Номер дня недели:	4
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Кондитерские изделия(печенье)	40	166,80
2.	Каша гречневая вязкая на молоке	205	246,17
3.	Чай с молоком	200	80,30
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Кисломолочный продукт ряженка	200	136,00
		Всего	723,37
ОБЕД			
1.	Овощи соленые(огурцы)	60	51,54
2.	Суп лапша домашняя	200	134,77
3.	Картофельное пюре	150	163,50
4.	Птица тушеная	140	127,17
5.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	704,24
ПОЛДНИК			
1.	Булочка с корицей	75	218,25
2.	Какао с молоком	200	195,71
		Всего	413,96
УЖИН			
1.	Овощи соленые (помидоры)	60	9,60
2.	Биточки с соусом	80\30	168,00
3.	Каша ячневая рассыпчатая	150	221,78
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с лимоном	200	61,00
		Всего	548,39
		Итого	2389,96

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Шеф-повар

Л.А.Артамонова
Е.Ю.Зайцева



МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чадю»
Дата:	27 сентября 2021г.
День:	понедельник
Неделя:	1
Номер дня недели:	1
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Печенье	40	166,80
2.	Каша «Дружба»	200	241,11
3.	Хлеб пшеничный	40	94,10
4.	Чай с сахаром	200	55,60
		итого	558
ОБЕД			
1.	Салат из квашеной капусты с луком	60	66,36
2.	Суп лапша домашняя	200	134,77
3.	Каша ячневая рассыпчатая	150	221,78
4.	Котлета с соусом	80\30	168,00
5.	Компот из свежих плодов и ягод(вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		итого	818,17
ПОЛДНИК			
1.	Ватрушка с творогом	70	202,0
2.	Кисломолочный продукт ряженка	200	136,0
3.		итого	338,0
УЖИН			
1.	Картофельное пюре	150	136,50
2.	Птица тушеная	140	127,17
3.	Овощи натуральные свежие	60	14,40
4.	Хлеб пшеничный	20	139,89
5.	Хлеб ржаной	20	47,05
6.	Чай чёрный с лимоном	200	40,96
		итого	454,08
		Всего	2167,86

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чадю»
Шеф повар



Л.А.Артамонова
Е.Ю.Зайцева

МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	28 сентября 2021 г.
День:	вторник
Неделя:	1
Номер дня недели:	2
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Омлет натуральный	110	214,92
2.	Бутерброд с сыром	25\7\15	165,68
3.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
4.	Хлеб ржаной	20	40,96
5.	Хлеб пшеничный	20	47,5
6.	Фрукты свежие	120	56,40
		Всего	643,70
ОБЕД			
1.	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	77,28
2.	Борщ украинский	200	132,00
3.	Зразы рубленые с соусом	80\30	212,00
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	206,00
5.	Кисель из плодов и ягод свежих	200	90,80
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	853,14
ПОЛДНИК			
1.	Коврижка на сметане	70	231,7
2.	Какао с молоком	200	195,71
3.		Всего	427,41
УЖИН			
1.	Салат из моркови	60	82,08
2.	Плов из птицы	200	304,0
3.	Хлеб пшеничный	20	149,73
4.	Хлеб ржаной	20	40,96
5.	Чай с сахаром	200	55,60
		Всего	526,669
		Итого	2450,94

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Шеф повар

Л.А. Артамонова
Е.Ю. Зайцева



МЕНЮ

Наименование школы	ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»
Дата:	30 сентября 2021 г.
День:	четверг
Неделя:	1
Номер дня недели:	4
Возрастная категория:	7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход в граммах	Энергет. ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1.	Каша молочная манная вязкая	200	244,92
2.	Кондитерские изделия (вафли)	30	162,60
3.	Какао с молоком	200	195,71
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
		Всего	650,28
ОБЕД			
1.	Овощи соленные (помидор)	60	9,60
2.	Суп картофельный с рыбой	200	154,20
3.	Жаркое по домашнему	200	250,00
4.	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	92,20
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
		Всего	641,06
ПОЛДНИК			
1.	Булочка с корицей	75	218,25
2.	Чай с молоком	200	80,30
3.		Всего	298,55
УЖИН			
1.	Икра кабачковая	60	71,40
2.	Гуляш из отварного мяса	80	252,00
3.	Макаронные изделия отварные	150	213,58
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	20	40,96
6.	Чай с сахаром	200	55,60
		Всего	680,59
		Итого	2270,48

Директор ЧОУ НОШ «Чудо-Чад»

Шеф-повар

Л.А.Артамонова

Е.Ю.Зайцева

