

Утверждаю  
И.о.директора школы

  
**Г.И. ИБРАГИМОВА**

**МЕНЮ**  
на 1 декабря 2022г.

**1 – 4 классы**

| №<br>п/п                      | Наименование продуктов                      | Выход,<br>гр | Цена         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорий<br>ность |
|-------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1                             | Салат из белокочанной капусты с яблоками    | 60           |              | 0,07         | 3,06         | 6,70         | 54,06            |
| 2                             | Рыба, тушенная в томате с овощами           | 50/50        |              | 11,30        | 4,95         | 3,80         | 105,00           |
| 3                             | Пюре картофельное с маслом сливочным        | 150/5        |              | 3,10         | 8,43         | 20,51        | 170,25           |
| 4                             | Компот из свежих яблок (75 С)               | 200          |              | 0,16         | 0,16         | 22,88        | 104,60           |
| 5                             | Хлеб пшеничный                              | 30           |              | 2,280        | 0,240        | 14,760       | 71               |
| 6                             | Хлеб ржаной                                 | 20           | <b>55,55</b> | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60            |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>565</b>   |              | <b>14,63</b> | <b>16,60</b> | <b>68,65</b> | <b>473,51</b>    |
| №<br>п/п                      | Наименование продуктов                      | Выход,<br>гр |              |              |              |              |                  |
| 1                             | Салат из белокочанной капусты с яблоками    | 100          |              | 0,12         | 5,10         | 11,17        | 90,10            |
| 2                             | Рыба, тушенная в томате с овощами           | 50/50        |              | 11,30        | 4,95         | 3,80         | 105,00           |
| 3                             | Пюре картофельное с маслом сливочным        | 180/3        |              | 3,71         | 7,95         | 24,57        | 184,50           |
| 4                             | Компот из свежих яблок (75 С)               | 200          |              | 0,16         | 0,16         | 22,88        | 104,60           |
| 5                             | Хлеб пшеничный                              | 20           |              | 1,520        | 0,160        | 9,840        | 47               |
| 6                             | Хлеб ржаной                                 | 20           | <b>55,55</b> | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60            |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>623</b>   |              | <b>18,13</b> | <b>18,56</b> | <b>80,18</b> | <b>570,80</b>    |
| №<br>п/п                      | Наименование продуктов                      | Выход,<br>гр |              |              |              |              |                  |
| 1                             | Пряник                                      | 30           |              | 3,60         | 1,77         | 22,5         | 109,8            |
| 2                             | Напиток из шиповника                        | 200          |              | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,20            |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>235</b>   | <b>8,30</b>  | <b>4,3</b>   | <b>2,1</b>   | <b>43,3</b>  | <b>198,0</b>     |
| <b>Группы продленного дня</b> |   |              |              |              |              |              |                  |
| №<br>п/п                      | Наименование продуктов                      | Выход,<br>гр |              |              |              |              |                  |
| 1                             | Щи из св. капусты с мясом птицы со сметаной | 250/10/10    |              | 4,83         | 6,83         | 8,31         | 120,78           |
| 2                             | Каша геркулесовая молочная вязкая           | 200          |              | 7,74         | 10,53        | 21,34        | 198,39           |
| 3                             | Кисель                                      | 200          |              | 0,24         | 0,12         | 35,76        | 145,08           |
| 4                             | Хлеб ржаной/пшеничный                       | 20/20        | <b>35,00</b> | 2,84         | 0,4          | 17,76        | 86,6             |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>710</b>   |              | <b>15,65</b> | <b>17,88</b> | <b>83,17</b> | <b>550,85</b>    |

Зав. производством  
Фельдшер



Ф.Ш.Зангиров:

Л.А. Сабиров:

Е.В.Петрова



Утверждаю

И.о.директора школы



Г.И. ИБРАГИМОВА

**МЕНЮ**

на 1 декабря 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**Холодные закуски**

| №<br>n/n | Наименование продуктов             | Выход,<br>гр | Стои<br>мость | Белки | Жиры  | Углеводы | Калори<br>йность |
|----------|------------------------------------|--------------|---------------|-------|-------|----------|------------------|
| 1        | Салат из свежей капусты с морковью | 100          |               | 1,31  | 3,25  | 0,09     | 60,40            |
| 2        | Фрукт (мандарины)                  | 100          |               | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00            |
| 3        | Яйцо с зеленым горошком            | 40/30        |               | 11,99 | 14,01 | 2,89     | 182,78           |
|          | Итого:                             | 270          |               | 2,21  | 3,45  | 8,19     | 103,40           |

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

| №<br>n/n | Наименование продуктов                        | Выход,<br>гр |  |      |      |       |       |
|----------|---|--------------|--|------|------|-------|-------|
| 1        | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/7        |  | 2,02 | 6,39 | 16,26 | 96,20 |
|          | Итого:  | 257          |  | 2,02 | 6,39 | 16,26 | 96,20 |

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

| №<br>n/n | Наименование продуктов                           | Выход,<br>гр |  |       |       |        |        |
|----------|--|--------------|--|-------|-------|--------|--------|
| 1        | Тефтели мясные с рисом в сметанно-томатном соусе | 60,4         |  | 7,79  | 8,738 | 134    | 0,048  |
| 2        | Котлеты из мяса кур с томатным соусом            | 80/20        |  | 10,05 | 11,25 | 16,31  | 202,54 |
| 3        | Рыба тушеная с овощами в томате                  | 50/50        |  | 13,41 | 5,77  | 3,68   | 120,51 |
|          | Итого:   | 264          |  | 31,25 | 25,76 | 153,99 | 323,10 |

**Гарниры**

|   |   |       |  |       |       |        |        |
|---|---|-------|--|-------|-------|--------|--------|
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/3 |  | 5,51  | 8,18  | 24,56  | 194,26 |
| 2 | Картофельное пюре с маслом сливочным          | 180/3 |  | 3,834 | 5,004 | 22,536 | 158,4  |
|   | Итого:  | 366   |  | 9,35  | 13,18 | 47,10  | 352,66 |

**НАПИТКИ**

| №<br>n/n | Наименование продуктов | Выход,<br>гр |       |       |       |        |         |
|----------|------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 1        | Кисель 14С             | 190/10       |       | 0,057 | 0,06  | 26,7   | 110     |
| 2        | Компот из св. яблок    | 200          |       | 0,16  | 0,16  | 22,88  | 104,6   |
| 3        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/30        |       | 4,94  | 0,72  | 30,75  | 150,41  |
|          | Итого:                 | 470          | 73,00 | 5,16  | 0,94  | 80,33  | 365,01  |
|          | Всего:                 | 1100         |       | 49,99 | 49,72 | 305,87 | 1240,37 |

Зав. производством  
ФельдшерФ.Ш.Зангирова  
Л. А. САБИРОВА  
Е.В.Петрова