



Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин

МЕНЮ
на 3 октября 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Огурцы свежие порционно	60		0,42	0,06	1,14	7,20
2	Котлета домашняя из говядины	90		10,15	13,79	8,10	199,57
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	25	55,55	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	560		18,63	18,77	83,14	599,37

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
3	Огурцы свежие порционно /доп гарнир/	30		0,21	0,03	0,57	3,60
4	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	35	55,55	2,31	0,42	13,86	69,30
	Итого:	580		21,26	21,50	94,72	578,70

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,1
2	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20
	Итого:	240	8,30	2,4	3,0	32,5	166,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/30/7		7,97	9,49	11,41	173,92
2	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155,00
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	577	35,00	17,15	17,77	54,01	455,52
	Всего:	1895		23,49	21,45	110,29	740,62

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабилова

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
на 3 октября 2022г.
(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из свеклы отварной	100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Бутерброд с сыром с маслом	50		6,27	7,03	14,83	155,00
3	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	250		7,68	13,04	23,09	247,80

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне	250/7		2,42	7,40	13,48	140,75
	Итого:	257		2,42	7,40	13,48	140,75

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица тушеная по татарски	70/50		5,84	17,59	3,25	219,02
2	Котлеты Домашние	100		11,28	16,71	9,00	221,74
3	Омлет натуральный	200		12,79	11,17	28,92	259,11
	Итого:	420		29,91	45,47	41,17	699,87

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	4,39	38,32	220,20
2	Гороховое пюре	180/3		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	553		6,84	4,39	38,32	220,20

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Компот из сухофруктов 14 С	200		0,66	0,09	20,03	84,92
2	Чай с сахаром 75 С	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30		4,26	0,6	26,64	130,4
	Итого:	460	73.00	0,73	0,11	30,03	124,92
	Всего:	2070		47,58	70,41	146,09	1433,54

Зав. производством *А.З.А.*
Фельдшер

С

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабилова