



Утверждаю  
Директор школы  
**Н.Д. Курамшин**

**МЕНЮ**  
на 6 октября 2022г.

**1 – 4 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Цена</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорий ность</b>
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>
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход, гр</b>					
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>
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход, гр</b>					
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>							
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход, гр</b>					
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;

Утверждаю  
Директор школы  
**Н.Д. Курамшин**



## МЕНЮ

наб октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

### Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	0,09	60,40
2	Фрукт (Апельсин)	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

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, 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

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, 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 томатном соусе	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

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, 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  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
Л. А. САБИРОВА