



Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин

МЕНЮ
на 7 октября 2022 г

1 – 4 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с сахаром | 60 | | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 |
| 2 | Котлеты говяжьи | 90 | | 10,18 | 13,75 | 11,77 | 183,40 |
| 3 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150/5 | | 3,62 | 5,04 | 34,99 | 208,50 |
| 4 | Чай с мармеладом | 185/15 | | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 55,55 | 1,320 | 0,24 | 7,920 | 40 |
| | Итого: | 555 | | 18,32 | 19,35 | 81,35 | 599,17 |

5 – 10 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с сахаром | 100 | | 1,233 | 0,094 | 11,476 | 81,7 |
| 2 | Котлеты говяжьи | 100 | | 12,76 | 15,28 | 13,08 | 206,00 |
| 3 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180/5 | | 4,33 | 6,32 | 41,97 | 229,60 |
| 4 | Чай с мармеладом | 185/15 | | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 55,55 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого: | 635 | | 21,91 | 22,24 | 100,16 | 671,85 |

Питание на сумму дотации

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------|------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | | 2,33 | 8,12 | 15,60 | 144,6 |
| 2 | Чай с повидлом | 180/20 | | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 8,2 |
| | Итого: | 240 | 8,3 | 2,5 | 8,2 | 17,5 | 152,8 |

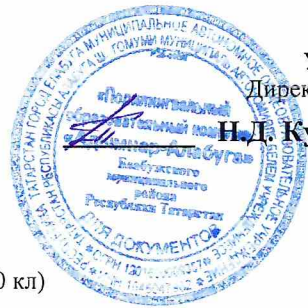
Группы продленного дня

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Суп картофельный с фасолью с куриной грудкой | 250/10 | | 5,49 | 5,27 | 16,535 | 148,25 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 50 | | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,00 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | | 0,112 | 0,018 | 10,15 | 41,32 |
| 3 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого: | 550 | 35,00 | 14,71 | 13,55 | 59,28 | 431,17 |
| | Всего: | 1940 | | 20,47 | 22,31 | 96,58 | 682,97 |

Зав. производством
Фельдшер

Handwritten signatures

Ф.Ш.Зангирова
Л.А. Сабирова



Утверждаю
Директор школы
Н. Д. Курамшин

МЕНЮ

на 7 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимос ть | Белки | Жиры | Углеводы | Калори йност ь |
|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------|------|----------|----------------------|
| 1 | Кукуруза к/с | 30 | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,49 |
| 2 | Салат из моркови с сахаром | 100 | | 1,23 | 0,09 | 7,43 | 71,70 |
| 3 | Фрукты (апельсин) | 100 | | | | | |
| | Итого: | 300 | | 2,09 | 1,94 | 9,84 | 101,19 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимос ть | Белки | Жиры | Углеводы | Калори йност ь |
|----------|---|--------------|---------------|-------|------|----------|----------------------|
| 1 | Суп картофельный с фасолью с куриной грудкой | 250/10 | | 5,49 | 5,27 | 16,535 | 148,25 |
| | Итого: | 260 | | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимос ть | Белки | Жиры | Углеводы | Калори йност ь |
|----------|---|--------------|---------------|-------|--------|----------|----------------------|
| 1 | Курица запеченная | 100 | | 24,18 | 17,09 | | 250 |
| 2 | Котлета домашняя из говядины | 100 | | 15,78 | 17,465 | 13,129 | 275,8 |
| 3 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20 | | 31,73 | 23,38 | 44,46 | 526,24 |
| | Итого: | 350 | | 71,69 | 57,94 | 57,59 | 1052,04 |

Гарниры

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимос ть | Белки | Жиры | Углеводы | Калори йност ь |
|----------|--|--------------|---------------|-------|------|----------|----------------------|
| 1 | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 180/3 | | 6,83 | 2,98 | 38,29 | 206,96 |
| 2 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180/5 | | 4,33 | 6,32 | 41,97 | 229,60 |
| | Итого: | 368 | | 11,16 | 9,30 | 80,26 | 436,56 |

НАПИТКИ

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимос ть | Белки | Жиры | Углеводы | Калори йност ь |
|----------|------------------------|--------------|---------------|-------|-------|----------|----------------------|
| 1 | Чай с мармеладом 75С | 200 | | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 |
| 2 | Напиток лимонный 14 С | 200 | | 0,144 | 0,016 | 7,46 | 33,37 |
| 3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | | 4,94 | 0,72 | 30,75 | 150,41 |
| | Итого: | 480 | 73,00 | 5,18 | 0,76 | 50,12 | 231,93 |
| | Всего: | 1758 | | 95,61 | 75,21 | 214,34 | 1969,97 |

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабилова