



Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин

МЕНЮ

на 10 октября 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Птица запеченная	90		10,690	15,964	0,000	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	186,10
4	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	583	55,55	19,14	19,67	79,67	566,75

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Птица запеченная	100		9,170	15,516	0,000	210,4
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	40,347	207
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	40		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
6	Итого:	553	55,55	18,90	19,08	73,06	568,89

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	12,01	92,80
	Итого:	230	8,30	4,0	4,3	21,0	141,9

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник Домашний со сметаной с куриными фрикадельками	250/11/10		3,23	8,71	13,05	131,00
2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5		5,96	7,22	42,88	261,00
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:	716	35,00	12,10	16,35	83,70	518,60
	Всего:	1852		54,14	59,40	257,43	1796,14

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангиро
Л.А. Сабиров:



Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин

МЕНЮ
на 10 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из зеленого горошка к/с	100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Огурцы свежие(доп.гарнир)	60		2,36	7,49	14,89	
3	Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	260		3,26	7,69	22,99	43,00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник домашний со сметаной	250/7		3,79	10,89	22,12	218,83
	Итого:	522		3,79	10,89	22,12	218,83

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Омлет натуральный	200		7,81	10,42	9,96	167,28
2	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50		7,16	8,320	10,960	150
3	Птица запеченная	100		19,31	4,08	4,03	46,71
	Итого:	405		34,28	22,81	24,96	363,90

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,12	2,98	40,347	207
2	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180		10,56	6,39	47,75	289,80
	Итого:	363		16,68	9,37	88,09	496,80

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	10,99	44,70
2	Компот из апельсинов 14	200		0,47	0,11	24,22	102,63
3	Хлеб пшеничный	20		0,12	0,08	24,53	111,80
4	Хлеб ржаной	20		2,84	0,40	17,76	86,60
	Итого:	440	73,00	3,54	0,65	77,50	345,73
	Всего:	2232		57,77	40,52	213,54	1249,43

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш. Зангирова
Л.А. Сабирова

Ф.Ш.Зангирова
Л.А.Сабирова