

МЕНЮ
на 10 НОЯБРЯ 2022г.



Утверждено
Директор школы
Д. Д. Курамшин

1 – 4 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов	200		0,31	0,13	20,95	87,90
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	55,55	15,11	15,13	69,75	487,99

5 – 10 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
3	Напиток из свежих фруктов	200		0,31	0,13	20,95	87,90
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	553	55,55	18,68	18,58	78,22	570,48

Питание на сумму дотации

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,50	109,8
2	Напиток из красной смородины	200		0,2	0,1	21,5	89
	Итого:	230	8,30	3,8	1,9	44,0	198,8

Группы продленного дня

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Борщ из св.капусты с картофелем с куриными фрикадельками со сметаной	250/11/7		4,25	7,71	11,38	141,52
2	Печенье	30		2,25	2,94	22,30	125,10
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:	538		7,16	8,13	39,15	268,12

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангир
Л. А.Сабирова

Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
на 10 ноября 2022г.
(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Фрукт (апельсин)	100			0,90	0,20	8,10
2	Салат из морской капусты с морковью	100		0,26	5,1	9,76	83,42
3	Салат из кукурузы к/с (доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,49
	Итого:	230		1,12	7,85	12,3	121,01

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из св. капусты на курином бульоне со сметаной	250/7		2,42	7,40	13,48	140,75
	Итого:	257		2,42	7,4	13,48	140,75

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Жаркое с птицей	50/150		14,33	28,73	19,77	396
2	Индейка тушеная в соусе с яблоками	50/50		11,6	15,1	2,93	194
3	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	7,79	8,738	134
	Итого:	400		33,21	51,62	31,44	724,00

Гарниры

1	Спагетти с маслом сливочным	180/5		3,834	5,004	22,536	158,4
	Итого:	185		3,834	5,004	22,536	158,4

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сок фруктовый	200		1		20,2	85,34
2	Напиток из замороженных фруктов	200		0,66	0,09	22,01	92,8
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	440	73.00	4,5	0,49	59,97	264,74
	Всего:	1512		45,09	64,96	126,244	1268,15

Фельдшер
Зав. производством

Л. А. САБИРОВА
Ф.Ш.Зангирова