



Утверждаю  
Директор школы  
Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
на 1 октября 2022г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155,00
2	Овощи тушеные с мясом	50/150		10,17	12,60	32,31	292,17
3	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>20,13</b>	<b>20,72</b>	<b>81,73</b>	<b>605,42</b>
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>55,55</b>	<b>40,26</b>	<b>41,68</b>	<b>163,46</b>	<b>1210,84</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50		6,270	7,86	14,830	155
2	Овощи тушеные с мясом	50/200		13,33	16,28	43,58	346,67
3	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,910	48
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,760	71
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>55,55</b>	<b>23,29</b>	<b>24,15</b>	<b>93,00</b>	<b>659,92</b>
	<b>Питание на сумму дотации</b>						
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,30</b>	<b>3,77</b>	<b>6,28</b>	<b>32,20</b>	<b>199,20</b>
	<b>Группы продленного дня</b>						
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Щи из св.капусты с картофелем, с фрикадельками, со сметаной	250/10/10		4,83	6,83	8,31	120,78
2	Булочка обсыпная	50		3,64	6,26	21,96	159,00
3	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
4	Хлеб ржаной	200		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>35,00</b>	<b>9,95</b>	<b>13,49</b>	<b>66,07</b>	<b>433,98</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1987</b>		<b>75,88</b>	<b>40,60</b>	<b>355,08</b>	<b>2470,04</b>

Зав. производством  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
Л.А. Сабирова

Утверждаю  
Директор школы

Н.Д. Курамшин



### МЕНЮ

на 11 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

#### Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Сто имос ть	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Булочка обсыпная	100		2,73	7,19	14,55	133,80
2	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100		0,40	0,40	9,80	47,00
3	Фрукты (апельсин)	100		0,900	0,200	8,100	43,00
	Итого:	300		3,13	7,59	24,35	180,80

#### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из св. капусты на курином бульоне с картофелем со сметаной	250/11/7		4,52	8,04	8,19	129,90
	Итого:	268		4,52	8,04	8,19	129,90

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Филе минтая запеченное с сыром	90/10		10,36	10,29	25,90	233,11
2	Фрикадельки мясные в сметанно- томатном соусе	55/50		14,17	12,96	24,32	270,80
3	Овощи тушеные с мясом	50/150		9,10	8,97	10,29	157,97
	Итого:	500		33,63	32,22	60,51	661,88

#### Гарниры

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
2	Картофель запеченный дольками	180		4,96	17,12	39,66	332,64
	Итого:	263		5,52	8,19	24,67	194,40

#### НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с мармеладом 75С	185/15		0,07	0,02	7,98	31,92
2	Компот из свежих яблок 14С	200		0,46	0,1	21,02	87,13
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:			49,64	56,44	135,48	1252,68
	Всего:			69,73	77,99	194,27	1764,88

Зав. производством  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
Л. А.Сабирова