

Утверждаю
 Директор школы
 Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
 на 12 октября 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	90		11,85	8,06	18,53	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	Итого:	565	55,55	20,20	20,70	81,11	595,68

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20		10,05	9,40	16,31	202,54
3	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	630	55,55	18,14	19,31	73,51	559,32
Питание на сумму дотации							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20
	Итого:	230	8,30	2,38	2,96	32,52	165,30
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с мясными фрикадельками с гренками	250/11/10		7,68	6,56	24,14	185,07
2	Пряник	30		3,60	1,77	22,50	109,80
3	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	541	35,00	14,36	8,85	100,16	526,55
	Всего:	1987		55,09	51,82	287,30	1846,85

Зав. производством
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
 Л. А.Сабилова

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ

на 12 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,8
2	Салат из моркови	100		1,70	5,00	25,63	87,80
3	Салат из св.капусты с яблоком	100		0,12	5,1	11,17	90,1
	Итого:	300		3,11	11,01	33,89	180,6

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с гренками	250/11/10		6,73	5,43	24,14	185,07
	Итого:	271		6,73	5,43	24,14	185,07

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20		24,29	17,40	27,82	364,90
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20		12,04	7,21	12,92	157,22
	Итого:	350		46,38	35,86	57,05	724,66

Гарниры

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Макаронные изделия	180/5		6,79	0,8	38,3	187,56
2	Картофельное пюре	180		3,68	5,76	24,53	164,7
	Итого:	365		10,47	6,56	62,83	352,26

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Кисель	200		0,057	0,06	26,7	110
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		10,53	30,78	99,53	502,26
	Итого:	470	73.00	10,65	30,86	136,23	652,26
	Всего:	1756		77,34	84,29	289,9974	1909,78

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А. САБИРОВА