

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
на 13 октября 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 тушенная 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