

Утверждаю

И.о.директора школы

Г.И.Ибрагимова

МЕНЮ

на 15 декабря 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60		0,07	3,06	6,70	54,06
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50		11,30	4,95	3,80	105,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	22,88	104,60
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	20	55,55	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	565		18,23	17,08	76,57	544,01
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100		0,12	5,10	11,17	90,10
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50		11,30	4,95	3,80	105,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	22,88	104,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	55,55	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	623		18,13	18,56	80,18	570,80
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
	Итого:	235	8,30	4,3	2,1	43,3	198,0
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из св. капусты с мясом птицы со сметаной	250/10/10		4,83	6,83	8,31	120,78
2	Каша геркулесовая молочная вязкая	200		7,74	10,53	21,34	198,39
3	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	35,00	2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	710		15,65	17,88	83,17	550,85
	ВСЕГО			56,30	55,58	283,17	1863,66

Зав. производством

Фельдшер

Сабирова

Петрова

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

Е.В.Петрова

Утверждаю

И.о.директора школы

Г.И.Ибрагимова

МЕНЮ

на 15 декабря 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	0,09	60,40
2	Фрукт (мандарины)	100		0,90	0,20	8,10	43,00
3	Яйцо с зеленым горошком	40/30		11,99	14,01	2,89	182,78
	Итого:	270		14,20	17,46	11,08	286,18

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7		2,02	6,39	16,26	96,20
	Итого:	257		2,02	6,39	16,26	96,20

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Тефтели мясные с рисом в сметанно-томатном соусе	60,4		7,79	8,738	134	0,048
2	Котлеты из мяса кур с томатном соусе	80/20		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50		13,41	5,77	3,68	120,51
	Итого:	264		31,25	25,76	153,99	323,10

Гарниры

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,51	8,18	24,56	194,26
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,834	5,004	22,536	158,4
	Итого:	366		9,35	13,18	47,10	352,66

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Кисель 14С	190/10		0,057	0,06	26,7	110
2	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	22,88	104,6
3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		4,94	0,72	30,75	150,41
	Итого:	470	73.00	5,16	0,94	80,33	365,01
	Всего:	1100		61,98	63,73	308,76	1423,15

Зав. производством

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

Е.В.Петрова