

Утверждаю
 Директор школы
 Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
 на 16 ноября 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100		0,9	0,2	8,1	43
2	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	1,60	195,10
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5		3,70	9,00	36,74	212,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
	Хлеб ржаной	20	55,55	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	615		19,37	19,54	80,73	600,90

5 –10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	1,60	195,10
2	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94
5	Хлеб ржаной	40	55,55	2,64	0,48	15,84	79,20
6	Итого:	570		23,20	22,31	91,24	670,94

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Булочка детская	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10	8,30	0,1	0,0	10,0	40
	Итого:	250		3,7	6,3	32,0	199,0

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/30		11,47	8,79	16,76	207,08
2	Булочка сладкая	50		3,39	6,98	21,07	160,5
3	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	12,01	92,80
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	550	35,00	16,85	16,10	57,76	499,98
	ВСЕГО			63,12	64,25	261,73	1970,82

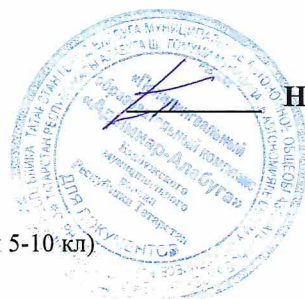
Зав. производством
 Фельдшер

А.В.Сул
af

Ф.Ш.Зангирова
 Л.А. Сабиров.

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ

на 16 ноября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Булочка сладкая	50		3,39		6,98	21,07
2	Фрукт (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
3	Винегрет овощной с солеными огурцами	100		1,365	6,179	8,44	94,8
	Итого:	300		3,79	0,40	16,78	68,07

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
2	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15		8,48	7,02	16,65	177,87
	Итого:	265		8,48	7,02	16,65	177,87

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Биточки рыбные из минтая	100		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		22,00	14,04	1,60	195,10
3	Говядина тушеная с овощами	50/50		7,20	11,80	1,93	143,00
	Итого:	310		39,24	33,05	16,33	494,93

Гарниры

1	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
2	Картофель запеченный дольками	180		4,96	17,12	39,66	332,64
	Итого:	360		0,07	0,02	7,98	31,92

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
2	Компот из сухофруктов 14 С	200		0,66	0,09	32,01	132,80
3	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30		4,26	0,6	26,64	130,4
	Итого:	460	73.00	4,26	0,60	26,64	130,40
	Всего:	1961		55,84	41,09	84,38	903,19

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш. Зангирова
Л. А. Сабирова

Ф.Ш. Зангирова
Л. А. Сабирова