

Утверждаю
Директор школы
А.А.Адиллов

МЕНЮ
на 19 января 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	64,19	15,04	15,17	69,52	458,69

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	553	58,00	18,71	18,62	78,22	546,18

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		1,80	1,40	22,5	109,8
2	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
	Итого:	230	8,80	2,5	1,7	43,3	198,0

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Борщ из св. капусты с картофелем с куриными фрикадельками со сметаной	250/11/7		4,25	7,71	11,38	141,52
2	Печенье	30		2,25	2,94	22,30	125,10
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	541	40,00	9,41	11,07	61,45	393,22
	Всего:	1987		45,65	46,54	252,44	1596,09

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабилова

Утверждаю
Директор школы
А.А.Адилов

МЕНЮ

на 19 января 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100			0,90	0,20	8,10
2	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	100		0,26	5,1	9,76	83,42
	Итого:	230		0,26	6	9,96	91,52

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	7,40	13,48	140,75

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	50/150		14,33	28,73	19,77	396
2	Горбуша запеченная с овощами под сыром	50/50		11,6	15,1	2,93	194
3	Омлет натуральный	60/40		7,284	7,79	8,738	134
	Итого:	400		33,21	51,62	31,44	724,00

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		3,834	5,004	22,536	158,4
2	Рис отварной рассыпчатый	180					
	Итого:	365		3,834	5,004	22,536	158,4

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Напиток из шиповника 75С (сахара 10г)	200		1		20,2	85,34
2	Чай с сахаром	200		0,66	0,09	22,01	92,8
3	Хлеб пшеничный	35					
4	Хлеб ржаной	35		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	440	81,00	4,5	0,49	59,97	264,74
	Всего:	1512		44,23	70,51	137,38	1379,41

Зав. производством

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирава