



Утверждаю  
Директор школы  
Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
на 19 октября 2022г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды 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	<b>55,55</b>	1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>		<b>19,37</b>	<b>19,54</b>	<b>80,73</b>	<b>600,90</b>

**5 –10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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	<b>55,55</b>	2,64	0,48	15,84	79,20
6	<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>23,20</b>	<b>22,31</b>	<b>91,24</b>	<b>670,94</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>		<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>32,0</b>	<b>199,0</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>35,00</b>	<b>16,85</b>	<b>16,10</b>	<b>57,76</b>	<b>499,98</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>63,12</b>	<b>64,25</b>	<b>261,73</b>	<b>1970,82</b>

Зав. производством  
Фельдшер

*Ф.И. Зангирова*  
*Л.А. Сабирова*

Ф.И.Зангирова  
Л.А. Сабирова

Утверждаю  
Директор школы

Н.Д. Курамшин



**МЕНЮ**

на 19 октября 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**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
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