

Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
на 20 октября 2022г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
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		14,63	16,60	68,65	473,51
№ 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

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангиров;
Л.А. Сабиров;

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ

на 20 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	0,09	60,40
2	Фрукт (Апельсин)	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		2,21	3,45	8,19	103,40

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	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

№ n/n	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

№ n/n	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		49,99	49,72	305,87	1240,37

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А. САБИРОВА