



Утверждаю
 Директор школы
 Н.Д. Курамшин

МЕНЮ
 на 21 октября 2022 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	60		0,74	0,06	6,89	49,02
2	Котлеты говяжьи	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5		3,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Хлеб ржаной	20	55,55	1,320	0,24	7,920	40
	Итого:	555		18,32	19,35	81,35	599,17

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Котлеты говяжьи	100		12,76	15,28	13,08	206,00
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30	55,55	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	635		21,91	22,24	100,16	671,85

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,33	8,12	15,60	144,6
2	Чай с повидлом	180/20		0,1	0,0	1,9	8,2
	Итого:	240	8,3	2,5	8,2	17,5	152,8

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью с куриной грудкой	250/10		5,49	5,27	16,535	148,25
2	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155,00
3	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	550	35,00	14,71	13,55	59,28	431,17
	Всего:	1940		20,47	22,31	96,58	682,97

Зав. производством
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
 Л.А. Сабирова

Утверждаю
Директор школы

Н.Д. Курамшин



МЕНЮ

на 21 октября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимос ть	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йност ь
1	Кукуруза к/с	30		0,86	1,85	2,41	29,49
2	Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	7,43	71,70
3	Фрукты (апельсин)	100					
	Итого:	300		2,09	1,94	9,84	101,19

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с фасолью с куриной грудкой	250/10		5,49	5,27	16,535	148,25
	Итого:	260		5,49	5,27	16,54	148,25

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица запеченная	100		24,18	17,09		250
2	Котлета домашняя из говядины	100		15,78	17,465	13,129	275,8
3	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20		31,73	23,38	44,46	526,24
	Итого:	350		71,69	57,94	57,59	1052,04

Гарниры

1	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		6,83	2,98	38,29	206,96
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	368		11,16	9,30	80,26	436,56

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с мармеладом 75С	200		0,09	0,02	11,91	48,15
2	Напиток лимонный 14 С	200		0,144	0,016	7,46	33,37
3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		4,94	0,72	30,75	150,41
	Итого:	480	73,00	5,18	0,76	50,12	231,93
	Всего:	1758		95,61	75,21	214,34	1969,97

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабирова