

Утверждаю
Директор школы
Н.Д. Курамшин

МЕНЮ
на 27 октября 2022г.

1 – 4 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Фрукты и ягоды свежие (апельсины) | 100 | | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| 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 | 200 | | 0,31 | 0,13 | 20,95 | 87,90 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 |
| Итого: | | 573 | 55,55 | 15,11 | 15,13 | 69,75 | 487,99 |

5 – 10 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 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 | 200 | | 0,31 | 0,13 | 20,95 | 87,90 |
| 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 | 55,55 | 18,68 | 18,58 | 78,22 | 570,48 |

Питание на сумму дотации

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Пряник | 30 | | 3,60 | 1,77 | 22,50 | 109,8 |
| 2 | Напиток из красной смородины | 200 | | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 89 |
| Итого: | | 230 | 8,30 | 3,8 | 1,9 | 44,0 | 198,8 |

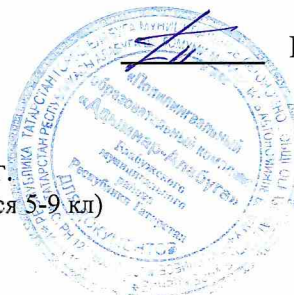
Группы продленного дня

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
|---------------|---|------------|------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| 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: | | 538 | | 7,16 | 8,13 | 39,15 | 268,12 |

Зав. производством
Фельдшер

Ф.Ш. Зангирс
Л. А. Сабирова

Утверждаю
 Директор школы
 Н.Д. Курамшин



МЕНЮ
 на 27 октября 2022г.
 (свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Стои мость | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий ность |
|----------|--|--------------|---------------|-------|------|----------|------------------|
| 1 | Фрукт (апельсин) | 100 | | | 0,90 | 0,20 | 8,10 |
| 2 | Салат из морской капусты с морковью | 100 | | 0,26 | 5,1 | 9,76 | 83,42 |
| 3 | Салат из кукурузы к/с (доп. гарнир) | 30 | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,49 |
| | Итого: | 230 | | 1,12 | 7,85 | 12,3 | 121,01 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| № п/п | 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 | 7,4 | 13,48 | 140,75 |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|----------|--|--------------|--|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Жаркое с птицей | 50/150 | | 14,33 | 28,73 | 19,77 | 396 |
| 2 | Индейка тушенная в соусе с яблоками | 50/50 | | 11,6 | 15,1 | 2,93 | 194 |
| 3 | Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе | 60/40 | | 7,284 | 7,79 | 8,738 | 134 |
| | Итого: | 400 | | 33,21 | 51,62 | 31,44 | 724,00 |

Гарниры

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------|--|-------|-------|--------|-------|
| 1 | Спагетти с маслом сливочным | 180/5 | | 3,834 | 5,004 | 22,536 | 158,4 |
| | Итого: | 185 | | 3,834 | 5,004 | 22,536 | 158,4 |

НАПИТКИ

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|----------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------|---------|
| 1 | Сок фруктовый | 200 | | 1 | | 20,2 | 85,34 |
| 2 | Напиток из замороженных фрукто | 200 | | 0,66 | 0,09 | 22,01 | 92,8 |
| 3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого: | 440 | 73.00 | 4,5 | 0,49 | 59,97 | 264,74 |
| | Всего: | 1512 | | 45,09 | 64,96 | 126,244 | 1268,15 |

Фельдшер
 Зав. производством

Л. А. САБИРОВА
 Ф.Ш.Зангирова