



Утверждаю  
 Директор школы  
 Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
 на 29 сентября 2022г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>55,55</b>	<b>15,11</b>	<b>15,13</b>	<b>69,75</b>	<b>487,99</b>

**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	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>55,55</b>	<b>18,68</b>	<b>18,58</b>	<b>78,22</b>	<b>570,48</b>

Питание на сумму дотации

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

**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
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>		<b>7,16</b>	<b>8,13</b>	<b>39,15</b>	<b>268,12</b>

Зав. производством  
 Фельдшер

Ф.Ш. Зангир  
 Л. А. Сабирова



Утверждаю  
Директор школы  
Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
на 29 сентября 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 тушеная 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 фруктов	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