



«Утверждаю»

Директор школы

В.Г.Шакиров

МЕНЮ для 5-11 классов на 18-23 октября 2021 г

18 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 210 | | 9,2 | 3,4 | 53,8 | 318,7 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 80,9 | 80,9 | 9 | 1,1 | 53,3 | 258,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,5 | 145,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8 | 8 | 0 | 6,4 | 0,1 | 58,0 |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 80 | | 10,1 | 20,4 | 8,8 | 259,0 |
| ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 100 | 100 | 10,1 | 17,5 | 8,8 | 232,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| | | | 21,9 | 24,0 | 93,0 | 710,9 |
| ВСЕГО ЗАДЕНЬ: | | | 21,9 | 24,0 | 93,0 | 710,9 |

19 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | | 4,9 | 8,6 | 10,1 | 130,0 |
| СВЕКЛА | 99 | 75 | 1,1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 21 | 18 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 11 | 11 | 0,5 | 0 | 2 | 10,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,8 | 0 | 69,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | | 5,6 | 12,1 | 0,2 | 132,4 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 51 | 50 | 5,3 | 11,6 | 0,2 | 126,6 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 220 | | 8,2 | 1,0 | 52,7 | 252,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 77 | 77 | 8,2 | 1 | 52,7 | 252,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 132 | 132 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | (Г | 0,7 | 4,1 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| | | | 21,3 | 21,9 | 93,4 | 648,1 |
| ВСЕГО ЗАДЕНЬ: | | | 21,3 | 21,9 | 93,4 | 648,1 |

20 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г. | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | 15,6 | 21,2 | 26,8 | 359,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ | 80,2 | 73 | 12,9 | 13 | 0 | 168,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,8 | 0 | 69,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 35,4 | 35 | 2,4 | 0,4 | 25,1 | 113,1 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | | 3,2 | 2,6 | 33,7 | 151,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
| МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,2 | | 0,5 | 3,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ВСЕГО ЗАДЕНЬ: | | | 21,4 | 24,0 | 90,9 | 643,3 |
| | | | 21,4 | 24,0 | 90,9 | 643,3 |

21 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | | 2,4 | 8,8 | 7,6 | 98,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 200 | | 7,5 | 0,9 | 47,9 | 229,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 70 | 70 | 7,5 | 0,9 | 47,9 | 229,5 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 80 | | 11,0 | 11,4 | 9,5 | 183,6 |
| РЫБА МИНТАИ С/М Б/Г | 76,39 | 55 | 8,4 | 0,5 | 0 | 38,4 |
| МОРКОВЬ | 21,33 | 16 | 0,2 | 0 | ТТЛ | 5,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАИ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ВСЕГО ЗАДЕНЬ: | | | 23,5 | 22,4 | 95,4 | 644,3 |
| | | | 23,5 | 22,4 | 95,4 | 644,3 |

22 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | | 1,3 | 1,1 | 4,9 | 50,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 21,44 | 15 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 |
| СВЕКЛА | 15,48 | 12 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОРКОВЬ | 11,61 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,71 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | | 2,9 | 7,7 | 23,5 | 148,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 150 | 2,9 | 0,6 | 23,8 | 112,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 80 | | 14,6 | 14,3 | 32,0 | 310,6 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 101,33 | 76 | 13,4 | 13,6 | 0 | 175,5 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,07 | 7 | 0,5 | 0,1 | 5 | 22,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| | | | 21,4 | 23,3 | 90,8 | 642,7 |
| ВСЕГО ЗАДЕНЬ: | | | 21,4 | 23,3 | 90,8 | 642,7 |

23 октября

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 60 | | 0,7 | 1,1 | 6,8 | 57,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 72 | 57,6 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ | 210 | | 12,5 | 10,7 | 53,4 | 320,6 |
| КРУПА ОВСЯНАЯ | 51,5 | 51,5 | 6,1 | 3 | 29,7 | 170,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 65 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ | 97,5 | 97,5 | 2,7 | 2,3 | 4,6 | 51,1 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,8 | 6,8 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | | 5,6 | 12,1 | 0,2 | 132,4 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 51 | 50 | 5,3 | 11,6 | 0,2 | 126,6 |
| ЧАИ С САХАРОМ | 200/15 | | 0,3 | | 15,3 | 62,2 |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫИ | 1,7 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,7 | 166,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| | | | 21,4 | 24,1 | 90,8 | 643,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 21,4 | 24,1 | 90,8 | 643,6 |