

«Утверждаю»

Директор школы

В.Г.Шакиров



МЕНЮ для 5-11 классов

11 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		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	Ту	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 ЗА ДЕНЬ:			21,9	24,0	93,0	710,9

«Утверждаю»

Директор школы

В.Г.Шакиров

МЕНЮ для 5-11 классов

11 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
ЧАИ С САХАРОМ	200/15		0,3		15,3	62,2
ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫИ	Ту	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
			21,9	24,0	93,0	710,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			▶ 21,9	24,0	93,0	710,9

12 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 ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	Тэсл	0	0	0	0,0
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	24,0	90,9	643,3
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			21,4	24,0	90,9	643,3

13 октября

Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энерге
--------------------	-------	-------------------	--------

	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,4	9,9	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 ЙОДИРОВАННАЯ	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,39	50	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,33	16,	*.. 6,2	0	1,1	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
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
			23,5	22,4	95,4	644,3
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			23,5	22,4	95,4	644,3

14 октября

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	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 ИОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
ЧАИ С САХАРОМ	200/15		0,3		15,3	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	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

15 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	15СГ		2,9	7,7	23,5	148,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	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
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
			21,4	23,3	90,8	642,7
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			21,4	23,3	90,8	642,7

16 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 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	24,1	90,8	643,6
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			21,4	24,1	90,8	643,6