



Утверждаю  
 Директор школы  
 Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
 на 18 ноября 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	<b>55,55</b>	1,320	0,24	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>		<b>18,32</b>	<b>19,35</b>	<b>81,35</b>	<b>599,17</b>

**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	<b>55,55</b>	1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>		<b>21,91</b>	<b>22,24</b>	<b>100,16</b>	<b>671,85</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>8,2</b>	<b>17,5</b>	<b>152,8</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>35,00</b>	<b>14,71</b>	<b>13,55</b>	<b>59,28</b>	<b>431,17</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1940</b>		<b>20,47</b>	<b>22,31</b>	<b>96,58</b>	<b>682,97</b>

Зав. производством  
 Фельдшер

*Ф.Ш. Зангирова*  
*Л.А. Сабирова*

Ф.Ш. Зангирова  
 Л.А. Сабирова

Утверждаю  
Директор школы

Н.Д. Курамшин



## МЕНЮ

на 18 ноября 2022г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

### Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	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.Сабилова