



Утверждаю  
Директор школы  
Н.Д. Курамшин

**МЕНЮ**  
на 19 сентября 2022г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Огурцы свежие порционно	60		0,42	0,06	1,14	7,20
2	Котлета домашняя из говядины	90		10,15	13,79	8,10	199,57
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	25	<b>55,55</b>	1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>18,63</b>	<b>18,77</b>	<b>83,14</b>	<b>599,37</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
3	Огурцы свежие порционно /доп гарнир/	30		0,21	0,03	0,57	3,60
4	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	35	<b>55,55</b>	2,31	0,42	13,86	69,30
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>		<b>21,26</b>	<b>21,50</b>	<b>94,72</b>	<b>578,70</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,1
2	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,30</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	<b>32,5</b>	<b>166,3</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/30/7		7,97	9,49	11,41	173,92
2	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155,00
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>577</b>	<b>35,00</b>	<b>17,15</b>	<b>17,77</b>	<b>54,01</b>	<b>455,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>23,49</b>	<b>21,45</b>	<b>110,29</b>	<b>740,62</b>

Зав. производством  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
Л. А.Сабилова

Утверждаю  
Директор школы

Н.Д. Курамшин



**МЕНЮ**  
на 19 сентября 2022г.  
(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

**Холодные закуски**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Бутерброд с маслом с сыром	50		6,27	7,86	14,83	155,00
2	Салат из отварной свеклы	100		2,73	7,19	14,55	133,80
3	Огурцы свежие порционно	100		1,31	45,02	6,47	60,00
4	Фрукты (яблоки)	100		0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>		<b>10,31</b>	<b>60,07</b>	<b>35,85</b>	<b>348,80</b>

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из св капусты с картофелем на курином бульоне	250/7		7,97	9,49	11,41	173,92
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>		<b>7,97</b>	<b>9,49</b>	<b>11,41</b>	<b>173,92</b>

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Омлет натуральный	200		20,33	22,69	3,61	300,20
2	Котлеты домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
3	Рыба тушеная с овощами	50/40		11,30	4,95	3,80	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>		<b>42,91</b>	<b>44,35</b>	<b>16,41</b>	<b>626,94</b>

**Гарниры**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/3		4,33	6,32	41,97	229,60
3	Рис отварной рассыпчатый	180/5		5,45	11,45	44,12	262,64
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>6,83</b>	<b>4,43</b>	<b>38,37</b>	<b>220,56</b>

**НАПИТКИ**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	12,01	92,80
3	Хлеб пшеничный	30		2,64	0,48	15,84	79,20
4	Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>73.00</b>	<b>3,37</b>	<b>0,59</b>	<b>37,86</b>	<b>212,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2070</b>		<b>71,39</b>	<b>118,92</b>	<b>139,90</b>	<b>1582,22</b>

Зав. производством  
Фельдшер

*Е.А. Зангирова*

Ф.Ш.Зангирова  
Л. А.Сабирова

*Л. А. Сабирова*