

Утверждаю

Директор МБОУ Николаевская СШ
МБОУ" Николаевская СШ
Муравьева Ольга Владимировна/



МЕНЮ

4 октября 2023 г.

6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/35	104,36	36,5	48	51	787
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,56	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,91	2,2	2,9	1,9	35
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	4,29	0,3		15,3	63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,12	2	0,3	12,9	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,77	3,8	0,3	24,9	118
Итого		134,99	44,9	59,8	106,1	1140
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	23,77	1,1	5,9	3,9	73
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	23,12	9,1	8,2	20,2	193
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	43,31	19,7	22,9	8,2	320
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	19,64	4,5	7,2	19,1	162
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	15,57			14,6	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,61	3	0,2	19,9	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,75	1,3	0,2	8,6	42
Итого		132,76	38,7	44,6	94,5	942
Полдник						
РЯЖЕНКА	162	42,57	4,7	4,1	6,8	88
ПЕЧЕНЬЕ	76	41,79				
Итого		84,36	4,7	4,1	6,8	88
Всего		352,12	88,3	108,5	207,4	2170

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна



Утверждаю

Директор МБОУ Николаевская СШ
МБОУ" Николаевская СШ
Муравьева Ольга Владимировна/

МЕНЮ

4 октября 2023 г.

1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	94,81	33	43,5	48,8	725
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,53	0,1	8,3	0,1	75
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	4,80	0,3		20,1	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,61	3	0,2	19,9	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,11	2	0,3	12,9	62
Итого		117,86	38,4	52,3	101,8	1038
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	14,25	0,7	3,5	2,3	44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	18,47	7,3	6,6	16,2	154
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	39,00	17,7	20,6	7,3	288
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	16,42	3,8	6	16	135
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	15,87			17,5	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,61	3	0,2	19,9	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,74	1,3	0,2	8,6	42
Итого		111,36	33,8	37,1	87,8	827
Полдник						
РЯЖЕНКА	162	42,57	4,7	4,1	6,8	88
ПЕЧЕНЬЕ	71	39,00				
Итого		81,57	4,7	4,1	6,8	88
Всего		310,79	76,9	93,5	196,4	1953

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна