



Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	103	13,55			4,1	19
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	43,71	14,1	22	55,4	456
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,46	0,1	8,3	0,1	75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	4,84	3,2	0,3	21	99
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	3,91	1,9	0,3	12,3	59
Итого		77,54	19,5	30,9	107,9	769
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	15,94	1,5	5,1	8,2	88
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	21,75	8,2	7,7	19,8	182
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	61,48	17,3	13,2	8,7	222
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	9,85	2,2	3,6	9,6	81
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	10,94	2	3,2	12,8	88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,70			14,6	58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	2,61	1,3	0,2	8,2	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	4,84	3,2	0,3	21	99
АПЕЛЬСИН	110	28,05	0,7	0,1	6	32
Итого		162,15	36,4	33,4	108,9	889
Полдник						
ЙОГУРТ	182	52,42	9,1	5,8	15,5	158
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	60	16,50				
Итого		68,92	9,1	5,8	15,5	158
Всего		308,60	65	70,1	232,3	1816

Зав. производством (шеф-повар)

Алексеева Валентина Михайловна

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	62	8,13			2,5	11
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	43,68	14,1	22	55,4	456
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,63	2,4	0,2	15,7	74
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	2,61	1,3	0,2	8,2	39
Итого		60,12	18	22,4	96,8	641
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	9,56	1	3	4,9	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	17,40	6,7	6,1	16	146
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	55,33	15,7	12	7,9	200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	75	9,11	1,7	2,6	10,7	73
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	7,97	1,7	3	7,6	66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,99			17,5	70
АПЕЛЬСИН	110	28,05	0,7	0,1	6	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	4,84	3,2	0,3	21	99
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	5,22	2,6	0,3	16,4	79
Итого		144,48	33,3	27,4	108	818
Полдник						
ЙОГУРТ	182	52,42	9,1	5,8	15,5	158
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	60	16,50				
Итого		68,92	9,1	5,8	15,5	158
Всего		273,52	60,4	55,6	220,3	1617

Зав. производством (шеф-повар)

Алексеева Валентина Михайловна