



Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

### 6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУКУРУЗА КОНС.	99	22,41	3	0,2	6,3	39
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	45,07	17,2	31,4	3,7	366
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,62	0,1	8,3	0,1	75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,47	2,3	0,2	15	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,73	1,3	0,2	8,6	41
КИВИ	103	41,10	2,6	0,5	71,1	300
Итого		126,47	26,7	40,8	119,8	953
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	15,38	1,7	5,1	9,5	90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	21,88	11,3	9,5	18,8	206
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	95	48,10	15	18,4	15,9	290
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,62	10,1	7,5	45,9	291
СОК	200	18,20	0,6	0,4	32,6	140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,62	3	0,2	20	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,10	2	0,3	12,9	62
Итого		126,91	43,7	41,4	155,6	1173
Всего		253,38	70,4	82,2	275,4	2126

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна



Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

## 1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУКУРУЗА КОНС.	60	13,45	1,7	0,1	3,8	23
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	44,34	17,4	23	3,7	290
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,36	0,2		17,9	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,47	2,3	0,2	15	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,74	1,3	0,2	8,6	41
КИВИ	103	41,09	2,6	0,5	71,1	300
Итого		107,45	25,5	24	120,1	797
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	10,53	1,1	3	5,6	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17,52	9,1	7,6	15,1	165
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	43,31	13,5	16,6	14,4	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,19	8,4	6,3	38,2	243
СОК	180	16,38	0,5	0,4	29,3	126
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,62	3	0,2	20	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,74	1,3	0,2	8,6	41
Итого		107,28	36,9	34,3	131,2	984
<b>Полдник</b>						
БАТОН	74	7,72	5,9	0,7	36,1	175
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	216	21,45	6,4	7,1	10,4	132
Итого		29,17	12,3	7,8	46,5	307
Всего		243,90	74,7	66,1	297,8	2088

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна