

Утверждаю

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



# МЕНЮ

10 октября 2023 г.

## 1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	61	17,41	1	7,9	3	88
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/10	43,81	17,2	22,7	3,6	287
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,60	2,4	0,2	15,6	73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,68	1,3	0,2	8,4	40
ГРУША	146	39,56	0,6	0,4	15,1	69
Итого		109,12	22,7	31,4	60,7	618
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,12	1	3,1	4,1	48
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	33,50	7,7	9,5	13,4	170
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	40,59	13,4	4	7,6	120
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,09	3,6	4,6	37,7	206
СОК	199	18,15	0,6	0,4	32,5	140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,60	2,4	0,2	15,6	73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,68	1,3	0,2	8,4	40
Итого		115,74	30	22	119,3	797
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	15,13	11,7	7	75,3	409
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	23,44	6,4	2,1	10,3	86
Итого		38,57	18,1	9,1	85,6	495
Всего		263,43	70,8	62,5	265,6	1910

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна

Утверждаю

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



# МЕНЮ

10 октября 2023 г.

## 6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,45	0,1	8,3	0,1	75
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	102	29,03	1,6	13,2	5	147
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	49,05	19,3	31,9	3,6	379
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ГРУША	146	39,55	0,6	0,4	15,1	69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,80	3,2	0,3	20,8	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,02	2	0,3	12,6	61
Итого		137,98	27	54,4	72,2	890
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	8,55	1,6	5,1	6,9	80
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	41,28	9,5	11,7	16,6	210
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	45,14	14,9	4,5	8,5	133
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,51	10,1	7,4	45,9	291
СОК	199	18,15	0,6	0,4	32,5	140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,80	3,2	0,3	20,8	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,68	1,3	0,2	8,4	40
Итого		135,11	41,2	29,6	139,6	992
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	15,00	11,7	7	75,3	409
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	23,44	6,4	2,1	10,3	86
Итого		38,44	18,1	9,1	85,6	495
Всего		311,53	86,3	93,1	297,4	2377

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна