

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	25,50	7,3	5,7	54,5	299
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,53	0,1	8,3	0,1	75
КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,91	4	1,6	22,8	122
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,74	3,1	0,3	20,5	97
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	1,3	0,2	8,4	40
Итого		58,35	15,8	16,1	106,3	633
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	9,50	0,8	7	4,5	85
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	30,08	7,3	9,3	7	142
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	42,91	14,8	5,7	2,9	123
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	19,59	2,9	6,2	23,9	163
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,93			19,4	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	5,92	3,9	0,3	25,6	121
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,01	2	0,3	12,6	61
Итого		118,94	31,7	28,8	95,9	772
Полдник						
СОК	202	18,37	0,6	0,4	32,9	141
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	60	16,50	6,2	3,5	34,4	194
Итого		34,87	6,8	3,9	67,3	335
Всего		212,15	54,3	48,8	269,5	1740

Зав. производством (шеф-повар)

Алексеева Валентина Михайловна



Утверждаю

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

МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	26,02	7,2	6,7	48,7	284
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,36	0,2	12,5	0,2	113
КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,59	4	1,6	19,9	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	5,92	3,9	0,3	25,6	121
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,00	2	0,3	12,6	61
Итого		65,90	17,3	21,4	107	689
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	15,83	1,3	11,6	7,8	142
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	37,02	9	11,5	8,7	175
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	47,79	16,4	6,6	3,3	138
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	23,50	3,5	7,4	28,5	196
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,45			14,6	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,74	3,1	0,3	20,5	97
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	1,3	0,2	8,4	40
Итого		138,00	34,6	37,6	91,8	846
Полдник						
СОК	202	18,37	0,6	0,4	32,9	141
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	60	16,50	6,2	3,5	34,4	194
Итого		34,87	6,8	3,9	67,3	335
Всего		238,77	58,7	62,9	266,1	1870

Зав. производством (шеф-повар)

Алексеева Валентина Михайловна