

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 сентября 2023 г. СШ

1-5 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	17,20	1	7,8	3	87
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/5	43,72	17,3	22,8	3,5	287
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,52	2,3	0,2	15,2	72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,72	1,3	0,2	8,6	41
ГРУША	132	35,58	0,5	0,4	13,6	62
Итого		104,81	22,6	31,4	58,9	610
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ С РЕДИСОМ	60	9,81	1,1	2,9	5,6	54
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	33,98	7,8	9,5	13,5	172
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	40,66	13,5	4	7,9	121
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,23	3,6	4,6	37,7	206
СОК	182	16,53	0,5	0,4	29,6	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,53	2,3	0,2	15,2	72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,72	1,3	0,2	8,6	41
Итого		119,46	30,1	21,8	118,1	793
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	19,80	5,4	1,8	8,7	73
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	33,75				
Итого		53,55	5,4	1,8	8,7	73
Всего		277,82	58,1	55	185,7	1476

Зав. производством (шеф-повар)



Несвитова Галина Васильевна

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 сентября 2023 г. СШ

6-11 КЛАСС

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	101	28,68	1,6	13	4,9	145
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	48,87	19,3	31,9	3,6	379
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,07	0,2		15	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,70	3,1	0,3	20,3	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,09	2	0,3	12,8	62
ГРУША	132	35,58	0,5	0,4	13,6	62
Итого		123,98	26,7	45,9	70,2	805
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ С РЕДИСОМ	105	16,41	1,7	5	9,4	90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	41,86	9,7	11,9	16,7	212
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	45,20	15	4,5	8,8	135
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,66	10,2	7,5	46	292
СОК	182	16,53	0,5	0,4	29,6	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,70	3,1	0,3	20,3	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,72	1,3	0,2	8,6	41
Итого		142,08	41,5	29,8	139,4	993
Всего		266,05	68,2	75,7	209,6	1798

Зав. производством (шеф-повар)

Несвитова Галина Васильевна