



Утверждаю

Приказ №53 от 22.03.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Полубаева Ольга Михайловна

# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ		60	8,8	9,8	16,4	185,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46,8	46,8	8	3,9	1,3	71,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,5	16,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	5,7	22,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	3,9	3,9	0,1	0	2,4	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,1	6,1	0	5,7	0	49,3
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,5	14,0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,6	10,1	25,8	213,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	31,6	31,6	3,7	1,9	17,7	100,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,1	68,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,9	3,1	4,4	55,2
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,8	1,5	22,3	108,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	28,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	28,8	166,8
			<b>23,1</b>	<b>26,4</b>	<b>117,9</b>	<b>838,2</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	10,1	6,2	121,9
КАРТОФЕЛЬ	31	21	0,4	0,1	3,1	14,6
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,2	5,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	21	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК ЗЕЛЕННЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		250	5,8	6,2	11,3	120,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,1	0,1	10	44,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,4	25	4,5	4,1	0	53,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,4	6,2	32,8	246,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	68,4	67,6	7,4	0,7	32,7	230,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	16,3
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,3	15,3	12,6	239,9
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1	0,4	7	35,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	3,8	0	32,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	17,8	89,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	17,8	89,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>33,9</b>	<b>38,8</b>	<b>117,6</b>	<b>993,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,0</b>	<b>65,2</b>	<b>235,5</b>	<b>1 832,0</b>





# МЕНЮ

## 12 лет и старше

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	8,4	12,0	3,8	141,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	63,2	7,6	6,9	0,4	89,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,2	27,2	0,8	0,8	1,2	14,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,3	0	37,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	0	2,2	0,0
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>29,3</b>	<b>231,8</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	48,1	5,4	1,4	23,5	125,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,6	2,8	4	50,1
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	2	5,7	0,1	49,9
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,6</b>	<b>22,9</b>	<b>136,2</b>
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>50</b>	<b>2,9</b>	<b>1,1</b>	<b>24,6</b>	<b>164,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
<b>ГРУША</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>16,8</b>	<b>76,1</b>
ГРУША	200	180	0,7	0,5	16,8	76,1
			<b>25,8</b>	<b>27,1</b>	<b>97,4</b>	<b>750,1</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>10,1</b>	<b>7,6</b>	<b>128,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>		<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>13,9</b>	<b>188,3</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	19,6	19,6	2,1	0,2	12,6	59,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,8	9,8	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	9,8	0,1	0	0,6	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,8	0	32,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235,3	235,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55	41,3	7,1	7,1	0	88,4
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>		<b>100</b>	<b>12,5</b>	<b>5,1</b>	<b>15,5</b>	<b>116,3</b>
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	136	68	10,2	0,7	0	44,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,2	0	1,2	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,8	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	8,7	1,1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,2	0,4	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	9,4	26,9
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>7,0</b>	<b>41,9</b>	<b>241,6</b>
КРУПА РИСОВАЯ	62,6	62	4,1	0,6	41,8	185,9
СОЛЬ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,4	0,1	55,7
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,7</b>	<b>122,8</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>63,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>31,1</b>	<b>33,8</b>	<b>117,8</b>	<b>902,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,9</b>	<b>60,9</b>	<b>215,2</b>	<b>1 652,4</b>





# МЕНЮ

## 12 лет и старше

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		80	12,4	11,9	8,8	187,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80,8	80	11,2	6,8	2,2	121,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1	0,1	6,6	31,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,5
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4,8	0	32,4
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>9,4</b>	<b>33,0</b>	<b>223,1</b>
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42,6	42,6	4,1	0,6	25,4	120,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	2,9	4,1	51,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,7
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>24,3</b>	<b>117,3</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>0,6</b>	<b>45,6</b>	<b>213,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	100	100	5,8	0,6	45,6	213,2
			<b>26,5</b>	<b>23,4</b>	<b>111,7</b>	<b>741,4</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ</b>		<b>100</b>	<b>5,0</b>	<b>17,0</b>	<b>11,5</b>	<b>218,2</b>
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	42	20	3,4	1,7	0	29,0
КАРТОФЕЛЬ	106	74	1,4	0,3	11	51,3
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
<b>БОРЩ СИБИРСКИЙ</b>		<b>250/25</b>	<b>8,7</b>	<b>7,8</b>	<b>14,5</b>	<b>160,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	38,7	28,5	5	4,3	0	55,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,39	0,2	0,2	0	2,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	14	10	0,2	0	1,5	6,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>15,6</b>	<b>23,1</b>	<b>31,4</b>	<b>382,4</b>
ГОВЯДИНА Б/К	75,2	64	11,3	9,6	0	125,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3	0	25,9
КАРТОФЕЛЬ	265,6	185,6	3,5	0,7	27,6	128,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3	0	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3	0	25,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,6	0	2,7	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,8	0	32,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,1</b>	<b>56,2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>63,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>33,6</b>	<b>48,9</b>	<b>108,4</b>	<b>992,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,1</b>	<b>72,3</b>	<b>220,1</b>	<b>1 733,4</b>





# МЕНЮ

## 12 лет и старше

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,1	9,8	5,1	130,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,1	4,3	5,4	0	67,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15,7	15,7	0,8	0,3	5,1	26,2
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	7,0	8,9	33,6	233,3
ПШЕНО	38,7	38,7	4,3	0,9	24,8	122,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,9	4,2	53,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,7
ЙОГУРТ		180	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	185	180	3	2,3	4,5	72,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>21,6</b>	<b>21,9</b>	<b>96,1</b>	<b>681,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	5,1	2,3	102,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,7	0,1	2,3	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	9,1	9,8	16,3	183,3
КАРТОФЕЛЬ	143	100	1,9	0,4	14,8	69,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,3	40	6,9	7	0	85,7
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		100	12,9	19,2	12,2	261,3
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,2	9,5	0	124,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,3	0,6	0,1	5,6	24,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	30	0,4	0,1	2,3	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,3	20,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200	7,1	6,0	43,7	251,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	68	67	7,1	1,3	43,7	211,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	4,7	0	40,4
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,4	29,7	126,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,6	0,4	29,7	126,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>33,9</b>	<b>40,9</b>	<b>126,4</b>	<b>1029,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,5</b>	<b>62,8</b>	<b>222,5</b>	<b>1 710,9</b>





Утверждаю

Приказ №53 от 22.03.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Полубова Ольга Михайловна

# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,1	9,8	5,1	130,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,1	4,3	5,4	0	67,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15,7	15,7	0,8	0,3	5,1	26,2
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		250	9,8	12,9	35,1	252,1
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1	2,5	0,4	25	111,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4	3,5	3,9	5,5	68,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,5	17,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,3	0,1	54,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>23,1</b>	<b>27,9</b>	<b>108,7</b>	<b>779,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		100	1,2	4,8	32,2	136,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,8	0	2,1	20,4
ЯБЛОКИ	28	25	0,2	0,1	4,7	25,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	16,7	48,3
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	7,7	30,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		250	9,0	11,1	13,7	185,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,1
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	3,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	6,9	0	85,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ		100	15,3	15,3	12,6	239,9
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1	0,4	7	35,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	28,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	6,7	26,8	185,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	48	5,7	6,5	24,9	133,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	23,9	94,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0,1	0,1	18,2	71,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	5,7	22,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			<b>36,6</b>	<b>39,8</b>	<b>153,9</b>	<b>1 055,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,7</b>	<b>67,7</b>	<b>262,6</b>	<b>1 835,0</b>





# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,2	8,7	7,8	114,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,9	8,2	33,3	227,1
КРУПА МАННАЯ	42,6	42,6	4,9	0,5	27,2	123,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,6	95,6	2	2,7	4,3	54,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	43,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		185/15	3,0	3,3	18,4	110,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,3	4,3	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>14,6</b>	<b>21,9</b>	<b>98,8</b>	<b>686,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"		100	1,2	6,1	3,4	73,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25	0,3	0,1	1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	8,6	11,1	8,3	161,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	16,1	5,5	4,8	172,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,4	24,1
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	102	82	15,1	3,5	0	87,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ		200	4,0	10,2	28,9	217,6
КАРТОФЕЛЬ	214,4	150,4	2,9	0,6	22,3	104,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	105,6	88	1,1	0,2	6,6	32,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,4	29,7	126,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,6	0,4	29,7	126,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			<b>34,8</b>	<b>34,7</b>	<b>120,5</b>	<b>962,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,4</b>	<b>56,6</b>	<b>219,3</b>	<b>1 648,9</b>





# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,2	3,8	0,2	49,1
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		220	10,5	14,8	26,4	266,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	36,2	36,2	6,3	4,1	15,4	114,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,6	83,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,5	6,5	81,0
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,4	17,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,0	1,5	23,1	111,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5,5	5,5	0,6	0	2,7	12,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	28,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	28,8	166,8
			<b>22,6</b>	<b>25,1</b>	<b>103,1</b>	<b>758,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,4	5,1	8,7	86,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	8,7	11,1	10,1	168,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,3	40	6,9	7	0	85,7
РИС ОТВАРНОЙ		200	2,9	5,1	21,6	278,4
КРУПА РИСОВАЯ	72	72	4,8	0,7	48,5	215,8
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,3	9,3	0	7,2	0,1	62,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	11,2	12,6	4,6	170,9
РЫБА СКУМБРИЯ АТЛАНТИЧЕСКАЯ	105,1	63	10,7	7,8	0	108,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	2	1,1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,8	0	41,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	17,8	89,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	17,8	89,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	140	98	1,5	0,5	21	96,0
			<b>29,2</b>	<b>34,8</b>	<b>106,0</b>	<b>995,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,8</b>	<b>59,9</b>	<b>209,1</b>	<b>1 754,5</b>





Утверждаю  
Приказ №953 от 22.03.2023г  
Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева Ольга Михайловна

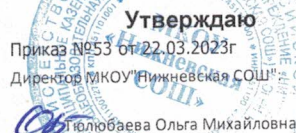

# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		50	1,6	3,0	27,5	140,6
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	25,3	25	0,2	0	18,2	71,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,4	0,5	9,3	47,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	14,2	17,0	7,6	308,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,64 шт.	126,6	15,3	13,7	0,8	178,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54,6	54,6	1,5	1,6	2,4	29,5
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,5	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7	0,1	60,6
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
ГРУША		200	0,7	0,5	16,8	76,1
ГРУША	200	180	0,7	0,5	16,8	76,1
			<b>25,0</b>	<b>26,6</b>	<b>85,5</b>	<b>802,9</b>
<b>Обед</b>						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		100	1,1	6,1	3,3	74,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84	71	0,8	0,1	2,7	17,0
ЛУК ЗЕЛЕНый	25	20	0,3	0	0,6	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	9,7	9,8	18,8	195,4
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,4	30,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,5	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	7	7	0	85,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	16,4	19,8	23,4	304,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13	13	0	160,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,3	0	54,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,3	10,7	0,1	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	46,7	46,7	3,1	0,5	31,5	140,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,2	0,2	25,7	104,8
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	3,9	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			<b>31,7</b>	<b>37,3</b>	<b>116,6</b>	<b>890,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,7</b>	<b>63,9</b>	<b>202,1</b>	<b>1 693,6</b>




  
**Утверждаю**  
 Приказ №53 от 22.03.2023г  
 Директор МКОУ "Пичневская СОШ" :  

 Голубаева Ольга Михайловна

## МЕНЮ

12 лет и старше

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		35	5,1	9,8	5,1	130,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,1	4,3	5,4	0	67,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15,7	15,7	0,8	0,3	5,1	26,2
<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>		200	7,0	8,9	33,6	233,3
ПШЕНО	38,7	38,7	4,3	0,9	24,8	122,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,9	4,2	53,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,7
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		200	1,5	2,2	26,0	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
<b>БАНАН</b>		110	1,7	0,6	23,1	105,6
БАНАН	157,2	110	1,7	0,6	23,1	105,6
			<b>18,2</b>	<b>22,6</b>	<b>112,4</b>	<b>751,5</b>
<b>Обед</b>						
<b>НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>		100	0,7	0,1	2,3	12,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,7	0,1	2,3	12,7
<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b>		250	8,8	11,9	13,0	188,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
<b>БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ</b>		100	15,0	12,2	12,7	210,1
ГОВЯДИНА Б/К	94,4	85	14,2	0	185,3	83,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12,6	0	1	5,2	33,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	8,7	7,8	0,9	0,1	12,2	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	16,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	5,4	5,7	0	48,6	29,2
<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		200	3,9	17,5	19,6	243,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,1	3,8	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20,0	0,5	3,7	0,7	37,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	87,7	61,6	1,2	0,3	9,1	42,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	38,4	30,8	0,4	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	14,4	0,4	0	2,3	11,5
РЕПА	41,6	37,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,2	38,4	0,7	0	1,7	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0	7,3	0	62,5
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,0	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	4,5	0	52,1
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		185/15	0,2	0,0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		40	3,0	3,9	28,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	28,8	166,8
			<b>35,1</b>	<b>46,0</b>	<b>112,7</b>	<b>982,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,3</b>	<b>68,6</b>	<b>225,1</b>	<b>1 734,0</b>



Утверждаю

Приказ №53 от 22.03.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева Ольга Михайловна

# МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,2	8,7	7,8	114,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,2	3,8	0,2	49,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		200	8,9	9,3	31,7	240,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	49,1	48,5	5,8	1,5	25,2	134,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,3	112,3	3,1	3,4	4,8	60,6
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,4	0	38,9
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	2,9	1,1	24,6	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	2,9	1,1	24,6	164,7
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>21,6</b>	<b>27,1</b>	<b>101,9</b>	<b>775,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ		250	12,5	11,4	17,8	216,0
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,3	7,4	34,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,4	8,8	53,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	6,9	0	85,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	5,4	39,1	224,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,4	0,8	39,1	185,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,6	0	38,8
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	12,0	10,8	0,1	153,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86	71	12	8,2	0	125,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,3	9,3	0	2,6	0,1	27,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,0	122,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			<b>36,9</b>	<b>29,7</b>	<b>128,7</b>	<b>930,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,5</b>	<b>56,8</b>	<b>230,6</b>	<b>1 706,1</b>