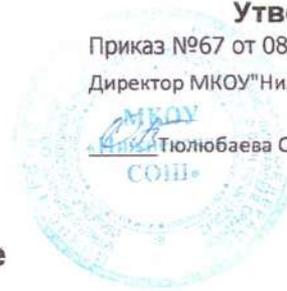


Утверждаю

Приказ №67 от 08.04.2024г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 (ИЗЮМ) | 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 |
| | | | 23,1 | 26,4 | 117,9 | 838,2 |
| Обед | | | | | | |
| 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 ЗЕЛЕНый | 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 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 57,0 | 65,2 | 235,5 | 1 832,0 |

Утверждаю
 Приказ №67 от 08.04.2024г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 Тюлюбаева Ольга Михайловна



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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 10,0 | 9,9 | 29,3 | 231,8 |
| 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 |
| 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 |
| ГРУША | | 200 | 0,7 | 0,5 | 16,8 | 76,1 |
| ГРУША | 200 | 180 | 0,7 | 0,5 | 16,8 | 76,1 |
| | | | 25,8 | 27,1 | 97,4 | 750,1 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 100 | 1,4 | 10,1 | 7,6 | 128,6 |
| 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 ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 17 | 11 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 250 | 9,4 | 11,1 | 13,9 | 188,3 |
| 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 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|----------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | | 100 | 12,5 | 5,1 | 15,5 | 116,3 |
| 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 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | 180 | 4,1 | 7,0 | 41,9 | 241,6 |
| 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 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 122,8 |
| 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 |
| | | | 31,1 | 33,8 | 117,8 | 902,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56,9 | 60,9 | 215,2 | 1 652,4 |

Утверждаю
Приказ №67 от 08.04.2024г
Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева Ольга Михайловна

МЕНЮ

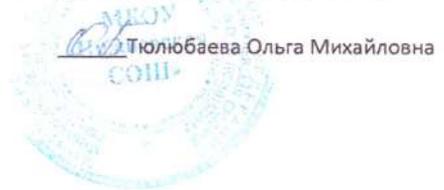
12 лет и старше

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 21,6 | 21,9 | 96,1 | 681,1 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 33,9 | 40,9 | 126,4 | 1029,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,5 | 62,8 | 222,5 | 1 710,9 |

Утверждаю
 Приказ №67 от 08.04.2024г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":



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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 6,1 | 9,4 | 33,0 | 223,1 |
| 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 2,2 | 1,5 | 24,3 | 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 100 | 5,8 | 0,6 | 45,6 | 213,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 100 | 100 | 5,8 | 0,6 | 45,6 | 213,2 |
| | | | 26,5 | 23,4 | 111,7 | 741,4 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | | 100 | 5,0 | 17,0 | 11,5 | 218,2 |
| 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 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | | 250/25 | 8,7 | 7,8 | 14,5 | 160,0 |
| 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 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 200 | 15,6 | 23,1 | 31,4 | 382,4 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 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 |
| 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 |
| | | | 33,6 | 48,9 | 108,4 | 992,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 60,1 | 72,3 | 220,1 | 1 733,4 |

Утверждаю
Приказ №67 от 08.04.2024г
Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 23,1 | 27,9 | 108,7 | 779,6 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 26,9 |
| 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 | 1,5 | 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 |
| | | | 36,6 | 39,8 | 153,9 | 1 055,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 59,7 | 67,7 | 262,6 | 1 835,0 |

Утверждаю
 Приказ №67 от 08.04.2024г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева Ольга Михайловна

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 14,6 | 21,9 | 98,8 | 686,6 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 34,8 | 34,7 | 120,5 | 962,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49,4 | 56,6 | 219,3 | 1 648,9 |

Утверждаю

Приказ №67 от 08.04.2024г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева Ольга Михайловна

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 22,6 | 25,1 | 103,1 | 758,9 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| СЕЛЬДЕРЕИ | 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 |
| | | | 29,2 | 34,8 | 106,0 | 995,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,8 | 59,9 | 209,1 | 1 754,5 |



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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 25,0 | 26,6 | 85,5 | 802,9 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 31,7 | 37,3 | 116,6 | 890,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56,7 | 63,9 | 202,1 | 1 693,6 |

Утверждаю

Приказ №67 от 08.04.2024г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 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 |
| 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 | | 110 | 1,7 | 0,6 | 23,1 | 105,6 |
| БАНАН | 157,2 | 110 | 1,7 | 0,6 | 23,1 | 105,6 |
| | | | 18,2 | 22,6 | 112,4 | 751,5 |
| Обед | | | | | | |
| НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 100 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,7 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 114 | 91 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,7 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | | 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 |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | | 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 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 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 |
| 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,0 | 3,9 | 28,8 | 166,8 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3 | 3,9 | 28,8 | 166,8 |
| | | | 35,1 | 46,0 | 112,7 | 982,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 53,3 | 68,6 | 225,1 | 1 734,0 |

Утверждаю

Приказ №67 от 08.04.2024г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Нижневская

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 21,6 | 27,1 | 101,9 | 775,5 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 36,9 | 29,7 | 128,7 | 930,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,5 | 56,8 | 230,6 | 1 706,1 |