

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ СШ №2
_____ А.Н.Арзьева
27.09.2024

М Е Н Ю

группа Завтраки платные
Наименование блюд

5- 11 кл

Выход

К/кал

Белки

Жиры

Углеводы
эна блюда

| 30.09.2024 г. | | | | | | |
|--|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров | 75.00/45.00 | 179,80 | 8,00 | 10,50 | 10,00 | 22,63 |
| Каша гречневая | 180.00 | 155,70 | 5,40 | 8,10 | 26,80 | 6,27 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 81,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 3,59 |
| Хлеб ржаной | 60.00 | 102,40 | 2,80 | 0,40 | 30,00 | 3,68 |
| ИТОГО : | | 518,90 | 16,70 | 19,00 | 86,60 | 36,17 |

| 01.10.2024г. | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Каша "Дружба " мол.с маслом | 190.00/10.00 | 159,80 | 4,00 | 8,10 | 28,50 | 18,25 |
| Какао с молоком | 200.00 | 100,40 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 9,83 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 70,00 | 2,30 | 0,20 | 15,70 | 2,28 |
| Печенье | 40.00 | 156,8 | 2,64 | 3,36 | 17,16 | 6,20 |
| Яблоко | 220.00 | 58,63 | 0,88 | 0,00 | 24,86 | 20,90 |
| ИТОГО | | 545,63 | 14,42 | 15,26 | 98,82 | 57,46 |

| 02.10.2024г. | | | | | | |
|----------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Сыр порционный | 15.00 | 53,80 | 3,50 | 4,40 | 4,80 | 9,12 |
| Биточки рубл.из птицы. паров. | 100.00 | 126,40 | 14,70 | 10,90 | 8,10 | 27,81 |
| Макаронные изд.отварные с маслом | 180.00 | 236,00 | 6,30 | 5,88 | 29,30 | 7,99 |
| Компот из ягод суш. (изюм) | 200.00 | 75,80 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 4,94 |
| Хлеб ржаной | 60.00 | 102,40 | 2,80 | 0,40 | 30,00 | 3,68 |
| Итого' | | 594,40 | 27,70 | 21,68 | 90,60 | 53,54 |

| 03.10.2024г. | | | | | | |
|----------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Яйцо вареное | 40.00 | 63,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 8,00 |
| Каша пшеничная мол.с масл. | 190.00/10.00 | 227,30 | 5,50 | 9,75 | 32,00 | 17,61 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200.00 | 27,90 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный | 60.00 | 140,00 | 4,60 | 0,40 | 31,40 | 4,56 |
| Печенье | 50.00 | 196,00 | 3,30 | 4,20 | 36,20 | 7,75 |
| ИТОГО | | 654,20 | 18,80 | 18,95 | 106,60 | 40,62 |

| 04.10.2024г. | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Запеканка из творога со сметаной | 180.00/20.00 | 422,00 | 26,47 | 23,52 | 24,23 | 66,34 |
| Какао с молоком | 200.00 | 100,40 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 9,83 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 70,00 | 2,30 | 0,20 | 15,70 | 2,28 |
| Яблоко | 220.00 | 58,63 | 0,88 | 0,00 | 24,86 | 20,90 |
| ИТОГО: | | 651,03 | 34,25 | 27,32 | 77,39 | 99,35 |

| 6 день | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|--------|-------|------|-------|-------|
| Каша кукурузная мол. с маслом | 190.00/10.00 | 241,30 | 6,30 | 9,20 | 30,02 | 17,99 |
| Чай с сахаром | 200.00 | 26,80 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 1,42 |
| Хлеб пшеничный | 60.00 | 140,00 | 4,60 | 0,40 | 31,40 | 4,56 |
| Яблоко | 220.00 | 58,63 | 0,88 | 0,00 | 24,86 | 20,90 |
| ИТОГО : | | 466,73 | 11,98 | 9,60 | 92,78 | 44,87 |

| 7 день | | | | | | |
|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Плов из птицы | 60.00/140.00 | 301,80 | 12,10 | 13,40 | 26,70 | 27,90 |
| Компот из яблок с лимоном | 200.00 | 46,70 | 0,30 | 0,20 | 11,10 | 7,91 |
| Хлеб пшеничный | 60.00 | 140,00 | 4,60 | 0,40 | 31,40 | 4,56 |
| Груша | 270.00 | 73,76 | 1,08 | 0,00 | 27,74 | 52,65 |
| ИТОГО: | | 562,26 | 18,08 | 14,00 | 96,94 | 93,02 |

| 8 день | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Яйцо вареное | 40.00 | 63,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 8,00 |
| Тефтели мясн.с рис. В том. Соусе паров | 75.00/45.00 | 179,80 | 8,00 | 10,50 | 10,00 | 22,78 |
| Картофельное пюре | 180.00 | 167,00 | 3,80 | 8,10 | 26,30 | 12,77 |
| Компот из ягод суш. (изюм) | 200.00 | 75,80 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 4,94 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 70,00 | 2,30 | 0,20 | 15,70 | 2,28 |
| ИТОГО: | | 555,60 | 19,60 | 23,50 | 70,70 | 50,77 |

| 9 день | | | | | | |
|-------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Печень по-строгановски | 65.00/35.00 | 189,20 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 33,00 |
| Рис отварной | 180.00 | 274,00 | 4,50 | 7,40 | 46,30 | 13,42 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 27,90 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 2,70 |
| Хлеб ржаной | 70.00 | 119,46 | 3,26 | 0,46 | 35,00 | 4,32 |
| ИТОГО: | | 610,56 | 21,66 | 21,46 | 91,90 | 53,44 |

| 10 день | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Рыба туш.в том.с овощами(треска) | 75.00/25.00 | 103,00 | 10,60 | 5,10 | 5,60 | 41,24 |
| Макаронные изд.отварные с маслом | 180.00 | 236,00 | 6,30 | 5,88 | 29,30 | 7,99 |
| Компот из кураги | 200.00 | 66,90 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 5,49 |
| Хлеб ржаной | 70.00 | 119,46 | 3,26 | 0,46 | 35,00 | 4,32 |
| ИТОГО: | | 525,36 | 21,16 | 11,54 | 85,60 | 59,04 |

Всего с наценкой 20% 345.00 руб. (5 дней)

Зав.производством

Ведущий специалист УМО: Майорова И.Р.