

Утверждаю

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		295	12,1	19,9	54,7	434,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПШЕНО	65	64,3	7	1,6	41,2	203,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,4	84,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180,6	4,9	4,2	7,9	87,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,5	21,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18	18,1	0,1	14	0,1	121,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		55	6,4	4,7	18,3	139,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,9	3,1	11,9	89,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			23,4	27,9	105,1	755,8
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,7	3,9	5,6	64,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,8	15	0,2	0	0,9	4,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,6	0	0	0,6	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,8	0	34,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	1,6	2,1	12,1	285,1
ВЕРМИШЕЛЬ	8	8	7,3	0,8	45	212,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
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	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		280	0,6	4,3	2,7	275,7
КРУПА РИСОВАЯ ДЛИННЫЙ	60	61,6	3,2	0,5	32,7	145,4
ГРУДКА КУРИНАЯ	81	72,8	18,4	1,1	0,3	80,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,3	17	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,1	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	38	38	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			11,5	11,1	77,7	890,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	39,0	182,8	1 646,0

Директор МБОУ «Низовская СОШ

1 марта 2024 г.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		300	12,0	14,2	54,0	381,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	84	84	8,7	1	53,9	255,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,8	14,4	3,1	3,9	0	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,4	0,1	64,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		50	2,8	12,6	17,7	195,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	12,4	0,1	112,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		4,9	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,5
			15,0	26,8	76,6	597,6
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	0,8	0,1	2,3	12,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107	100	0,8	0,1	2,3	12,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250	2,1	4,2	8,4	84,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,4	2,2	0,5	28,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60,1	48,1	0,9	0	2,1	12,2
КАРТОФЕЛЬ	38,5	27,8	0,6	0,1	4,1	19,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,3	192,3	0	0	0	0,0
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		100	24,2	8,1	5,5	181,6
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	1 шт	100	24,2	8,1	5,5	181,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	5,5	12,5	29,9	247,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	249	179,7	3,4	0,7	26,7	124,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71	71,3	2	1,7	3,1	34,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13,1	0,1	10,2	0,1	88,2
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	6,3	26,4
ЯБЛОКИ	23	20	0,1	0,1	1,8	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			41,1	26,6	120,2	875,5
			56,1	53,4	196,8	1 473,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 3

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		285	67,2	40,8	56,1	838,2
ТВОРОГ 9%	285	285	48,7	24,2	7,8	433,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22,8	22,8	1,5	1,8	11,6	67,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	57	57	5,9	0,7	36,2	171,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)на 100 порц-15 яиц	6	6	11	9,9	0,5	128,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,3	0	37,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7,1	4,7	22,8	161,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,0	3,3	10,4	86,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			79,3	49,0	109,5	1 177,7
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО		100	1,4	0,1	8,0	37,8
СВЕКЛА	125	100	1,4	0,1	8	37,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	4,4	2,2	15,1	95,8
КАРТОФЕЛЬ	67	48,3	1	0,2	7,2	33,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15	14,9	3,2	0,2	6,6	40,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		280	18,6	39,9	24,6	511,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	94	112	15,2	35,1	0	359,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
КАРТОФЕЛЬ	196	141,1	2,7	0,6	20,9	97,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,8	13,4	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,7	3,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			21,9	86,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			32,0	43,0	117,8	961,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			111,3	92,0	227,3	2 138,9

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 4

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Белин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		210	7,1	12,0	30,5	250,4	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59	58,5	7	1,8	30,4	162,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13,1	0,1	10,2	0,1	88,2	
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ		50	19,1	2,6	4,4	111,7	
ГРУДКА КУРИНАЯ	72	65	18,4	1,1	0,3	80,2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6	
САХАР ПЕСОК	0,75	0,75	0	0	0,6	2,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,8	4,3	0,3	56,5	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	40	4,8	4,3	0,3	56,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,9	3,1	11,9	89,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6	
			38,5	22,3	69,9	614,2	
Обед							
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"		100	1,6	2,1	6,1	49,7	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
ЯБЛОКИ	14,2	12,5	0,1	0,1	1,1	5,3	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,8	15	0,2	0	0,9	4,8	
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,9	0	17,1	
СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ		250	11,7	2,9	15,4	130,2	
ФИЛЕ МИНТАЯ	62,5	62,5	9,6	0,8	0,1	42,2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9	
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,2	15,8	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,7	3,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		100	10,8	24,9	5,0	275,4	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	1 шт	100	10,8	24,9	5	275,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		190	6,7	9,8	40,7	271,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63,3	63,3	6,7	0,8	40,6	192,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,3	0,1	84,0	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		9,5	40,2	
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0	
ЛИМОН	23	14	0,1	0	0,4	4,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4	
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,8	0,8	17,8	84,6	
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	17,8	84,6	
			39,3	41,3	142,7	1 080,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,8	63,6	212,6	1 694,4	

Утверждаю

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Белин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		295	9,0	18,8	52,8	406,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18	18,1	0,1	14	0,1	121,9
КРУПА РИСОВАЯ	59	58,4	3,9	0,6	39,3	175,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,6	88,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180,6	4,9	4,2	7,9	87,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,5	21,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		55	6,4	4,7	18,3	139,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,0	3,3	10,4	86,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			20,4	27,0	101,7	724,4
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	1,1	0,2	3,5	21,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105	100	1	0,2	3,5	21,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250	2,1	4,2	8,4	84,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20 % ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,4	2,2	0,5	28,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60,1	48,1	0,9	0	2,1	12,2
КАРТОФЕЛЬ	38,5	27,8	0,6	0,1	4,1	19,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,3	192,3	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		100	35,9	5,0	3,4	257,4
ГРУДКА КУРИНАЯ	100	90	35,4	2,2	0,5	219,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2
ГОРОШНИЦА		180	14,4	4,4	28,8	205,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	66	65,7	14,3	1	28,8	176,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,4	0	29,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		4,7	19,1
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			61,2	14,6	97,0	817,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,6	41,6	198,7	1 541,9

Утверждаю

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 6



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		300	0,6	4,6	2,9	419,2
КРУПА РИСОВАЯ ДЛИННЫЙ	66	66	3,2	0,5	32,7	145,4
ГРУДКА КУРИНАЯ	87	78	18,4	1,1	0,3	220,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	22,8	18,2	0,2	0	1,2	5,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,8	4,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,1		4,8	20,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	0,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			4,3	4,9	30,5	546,2
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	0,8	0,1	2,3	12,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107	100	0,8	0,1	2,3	12,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	1,6	2,1	12,1	285,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ	8	8	7,3	0,8	45	212,9
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
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	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ		280	4,0	4,8	22,7	255,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	81	72,8	18,4	1,1	0,3	108,2
КАРТОФЕЛЬ	134,4	96,8	1,8	0,4	14,4	67,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	33,6	26,9	0,3	0	1,7	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,1	5,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	72,8	58,2	1	0,1	2,5	14,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,5	36,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,2	10,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,3	0	1	6,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,1	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	38	38	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			14,0	7,8	94,4	818,2
			18,3	12,7	124,9	1 364,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

ДЕНЬ 7

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Энерге-Бедин Ю.Г.

тическая

ценности 1 марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"		280	10,1	19,5	49,9	404,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,3	18,3	0,1	14,2	0,1	123,2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
КРУПА РИСОВАЯ	25,7	25,4	1,7	0,3	17,1	76,1	
ПШЕНО	30,3	29,9	3,2	0,8	18,1	94,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,5	76,5	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	182,6	182,6	5	4,3	8	88,7	
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,6	21,9	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		70	3,8	0,3	37,4	163,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6	56,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,9	3,1	11,9	89,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0	
			18,8	23,1	119,4	749,1	
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,5	4,0	8,9	77,4	
КАРТОФЕЛЬ	43,6	31,5	0,6	0,1	4,6	21,9	
СВЕКЛА	27,5	22	0,3	0	1,7	8,3	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,8	0	34,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,1	5,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	4,4	2,2	15,1	95,8	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	67	48,3	1	0,2	7,2	33,5	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15	14,9	3,2	0,2	6,6	40,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	19,1	5,2	3,7	131,2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ФИЛЕ МИНТАЯ	120	120	18,3	1,3	0,2	81,0	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	34	27,2	0,4	0	1,7	8,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	0,9	4,7	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	5,3	12,6	28,5	241,8	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	235	170,2	3,2	0,7	25,2	118,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,2	35,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,2	13,2	0,1	10,2	0,1	88,8	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			21,9	86,7	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0	
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4	
			37,9	24,8	126,3	861,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	47,9	245,7	1 611,0	

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 8

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		300	12,0	14,2	54,0	381,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	84	84	8,7	1	53,9	255,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,8	14,4	3,1	3,9	0	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,4	0,1	64,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		50	2,8	12,6	17,7	195,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	12,4	0,1	112,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,0	3,3	10,4	86,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,1	5,6	63,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		30	1,1	1,2	28,1	127,0
ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ	30	30	1,1	1,2	28,1	127,4
			18,8	30,1	82,1	790,3
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	100	1,9	8,9	7,7	119,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250	2,1	4,6	8,4	88,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,4	2,2	0,5	28,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60,1	48,1	0,9	0	2,1	12,2
КАРТОФЕЛЬ	38,5	27,8	0,6	0,1	4,1	19,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	19,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,3	192,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		280	0,6	4,3	2,7	275,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	81	72,8	18,4	1,1	0,3	80,2
КРУПА РИСОВАЯ ДЛИННЫЙ	60	61,6	3,2	0,5	32,7	145,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,3	17	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,3	0,1	11,8	50,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	52	37	0,3	0,1	2,7	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,8	0,8	17,8	84,6
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	17,8	84,6
			13,3	19,5	96,6	847,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	49,6	178,7	1 637,3

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 9

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

1 марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ		300	26,3	6,5	26,7	327,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	87	78	22	1,3	0,4	162,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	180	129,6	2,5	0,5	19,2	89,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	24	19,2	0,2	0	1,2	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,1	5,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,8	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,9	46,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1	5,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		4,7	19,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			31,0	7,0	74,4	545,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,7	2,0	5,6	47,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,8	15	0,2	0	0,9	4,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,9	0	17,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		250	2,0	2,1	15,4	87,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,4	15,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СОУСЕ		100	2,5	5,8	13,6	142,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,5	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	1 шт	100	1,8	4,9	9,8	116,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		190	6,7	9,8	40,7	271,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	83,3	63,3	6,7	0,8	40,6	192,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,3	0,1	64,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		9,5	40,2
АСКОРЕИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ЛИМОН	23	14	0,1	0	0,4	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			20,6	20,5	133,0	817,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	27,5	207,4	1 363,0

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 10

Директор МБОУ «Низовская СОШ

Бедин Ю.Г.

марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		245	5,2	5,9	9,0	320,2
ВЕРМИШЕЛЬ	15,7	15,7	7,3	0,8	45	212,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,7	2,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188	188,5	5,2	4,4	8,2	91,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,9	102,9	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,5	0	12,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7,1	4,7	22,8	161,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,8	4,3	0,3	56,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	40	4,8	4,3	0,3	56,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		4,7	19,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
			17,2	14,9	36,8	557,0
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	1,1	0,2	3,5	21,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105	100	1	0,2	3,5	21,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250	2,4	4,2	11,7	98,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,4	2,2	0,5	28,9
СВЕКЛА	62,5	50	0,8	0,1	4	18,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	31,3	25	0,5	0	1,1	6,3
КАРТОФЕЛЬ	33,4	24	0,5	0,1	3,5	16,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15,6	12,5	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	15,4
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		100	6,3	6,0	6,9	151,1
САХАР ПЕСОК	0,075	0,075	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,43	1,2	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	1 шт	100	5,6	4,6	3,3	121,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	5,8	10,3	24,8	208,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	47,5	5,7	1,5	24,7	131,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,4	11,4	0,1	8,8	0,1	76,8
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	6,3	26,4
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,1	0,1	1,8	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,8	0,8	17,8	84,6
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	17,8	84,6
			24,1	22,4	119,2	819,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,3	37,3	156,0	1 376,9