«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы на 12 января 2022 г.

**Горячий завтрак с 1 по 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ** |
| 257 | Каша пшенная вязкая на молоке | 200.10 | 29-11 | 8,32 | 12,78 | 37,08 | 284,44 |
| 642 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13-86 | 2,67 | 4,2 | 23,63 | 123,49 |
|  | Хлеб «Деревенский» ржаной с сыром | 30/21 | 16-75 | 7,01 | 5,76 | 9,62 | 129 |
|  | Йогурт в индивидуальной упаковке | 95 | 20-28 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 95 |
|  | **Итого:** |  | **80-00** | 22,1 | 25,24 | 81,83 | 631,93 |

**Горячий обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ** |
|  | Салат из свежей капусты | 90 | 14-96 | 0,98 | 5,11 | 5,50 | 71,50 |
| 138 | Суп картофельный с горохом  с говядиной | 10.250 | 20-64 | 12,35 | 10,15 | 18,64 | 216,35 |
| 401 | Гуляш из свинины | 75.50 | 56-31 | 10,50 | 15,30 | 0,13 | 185,13 |
| 469 | Макароны отварные | 180 | 12-70 | 5,81 | 4,82 | 36,63 | 216,3 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,46 | 0,11 | 15,26 | 58,30 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 4,66 | 0,94 | 29,16 | 146,40 |
|  | **Итого:** |  | **109-60** | 34,76 | 36,43 | 105,32 | 893,98 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог: Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы на 13 января 2022 г.

**Горячий завтрак с 1 по 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ** |
|  | Зеленый горошек | 52 | 16-69 | 1,4 | 0,0 | 3,5 | 27,8 |
| 403 | Плов из курицы | 250 | 58-32 | 18,83 | 24,29 | 56,49 | 507,24 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого** |  | **80-00** | 22,71 | 24,56 | 84,92 | 641,83 |

**Горячий обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ** |
|  | Салат «Ералаш» | 50 | 5-61 | 0,30 | 3,55 | 1,50 | 39,50 |
| 120 | Щи из св. капусты со свининой  со сметаной | 10.250.10 | 22-74 | 5,02 | 9,75 | 9,18 | 144,11 |
| 411 | Бифштекс рубленый  (фарш мясной) | 49 | 40-21 | 10,27 | 14,51 | 0,00 | 171,66 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 22-68 | 3,11 | 5,39 | 19,57 | 140,54 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 15-01 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 127,45 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 4,66 | 0,94 | 29,12 | 146,40 |
|  | **Итого:** |  | **109-60** | 23,72 | 34,14 | 92,53 | 769,66 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог: Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы на 14 января 2022 г.

**Горячий завтрак с 1 по 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
| 376 | Поджарка из свинины | 67.25 | 52-80 | 24,3 | 26,76 | 12,58 | 364,18 |
| 463 | Гречка рассыпчатая | 180 | 22-21 | 10,13 | 12,98 | 50,74 | 348,06 |
| 628 | Чай с сахаром | 200.10 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого:** |  | **80-00** | 36,91 | 40,01 | 25,83 | 819,03 |

**Горячий обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
|  | Салат свекольный с огурцом | 50 | 8-13 | 0,05 | 3,55 | 2,1 | 43 |
| 128 | Рассольник домашний  со свининой со сметаной | 10/250/10 | 29-55 | 5,59 | 7,07 | 13,61 | 138,31 |
| 309 | Минтай тушеный с овощами | 94.30 | 38-42 | 26,74 | 9,35 | 12,72 | 203,4 |
| 465 | Рис отварной | 180 | 19-66 | 2,5 | 4,1 | 25,7 | 157,13 |
| 588 | Компот из смородины | 200 | 10-49 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 119,49 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 6,84 | 0,81 | 29,82 | 155,6 |
|  | **Итого:** |  | **109-60** | 42,76 | 24,94 | 114,11 | 816,93 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог: Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы с 12 по 14 января 2022 г.

**Горячий завтрак с 5 по 11 класс**

**12.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
| 257 | Каша пшенная вязкая на молоке | 200.10 | 29-11 | 8,32 | 12,78 | 37,08 | 284,44 |
| 642 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13-86 | 2,67 | 4,2 | 23,63 | 123,49 |
|  | Хлеб «Деревенский» ржаной с сыром | 30/21 | 16-75 | 7,01 | 5,76 | 9,62 | 129 |
|  | Йогурт в индивидуальной упаковке | 95 | 20-28 | 4,1 | 2,5 | 11,5 | 95 |
|  | **Итого:** |  | **80-00** | 22,1 | 25,24 | 81,83 | 631,93 |

**13.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
|  | Кукуруза консервированная  (подгарнировка) | 63 | 20-00 | 1,4 | 0,0 | 3,5 | 27,8 |
| 403 | Плов из курицы | 246 | 55-01 | 18,83 | 24,29 | 56,49 | 507,24 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого** |  | **80-00** | 22,71 | 24,56 | 84,92 | 641,83 |

**14.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
|  | Зеленый горошек (подгарнировка) | 62 | 20-00 | 1,4 | 0,0 | 3,5 | 27,8 |
| 376 | Поджарка из свинины | 39.15 | 32-80 | 24,3 | 26,76 | 12,58 | 302,55 |
| 463 | Гречка рассыпчатая | 180 | 22-21 | 10,13 | 12,98 | 50,74 | 348,06 |
| 628 | Чай с сахаром | 200.10 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого:** |  | **80-00** | 38,31 | 40,03 | 91,93 | 603,2 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог:

Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы с 12 по 14 января 2022 г.

**Горячий завтрак**

**12.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
| 257 | Каша пшенная вязкая на молоке | 200.10 | 29-11 | 8,32 | 12,78 | 37,08 | 284,44 |
| 642 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13-86 | 2,67 | 4,2 | 23,63 | 123,49 |
|  | Хлеб «Деревенский» ржаной с сыром | 30/21,3 | 17-03 | 7,01 | 5,76 | 9,62 | 129 |
|  | **Итого:** |  | **60-00** | 18,00 | 22,74 | 70,33 | 536,93 |

**13.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
| 403 | Плов из курицы | 246 | 55-01 | 18,83 | 24,29 | 56,49 | 507,24 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого** |  | **60-00** | 21,31 | 24,56 | 81,42 | 614,03 |

**14.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ,ккал** |
| 376 | Поджарка из свинины | 39.15 | 32-80 | 24,3 | 26,76 | 12,58 | 302,55 |
| 463 | Гречка рассыпчатая | 180 | 22-21 | 10,13 | 12,98 | 50,74 | 348,06 |
| 628 | Чай с сахаром | 200.10 | 1-64 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 |
|  | Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
|  | **Итого:** |  | **60-00** | 36,91 | 40,03 | 88,43 | 575,4 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог:

Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы с 12 по 14 января 2022 г.

**Экспресс завтрак**

**12.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **Ккал** |
| Макароны отварные | 102 | 7-41 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 58,30 |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| **Итого:** |  | **12-40** | 8,78 | 7,70 | 72,22 | 390,7 |

**13.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **Ккал** |
| Бутерброд с сыром голландским | 10,9/30 | 10-76 | 6,35 | 4,57 | 14,56 | 127,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0.4 | 0.0 | 15.0 | 62 |
| **Итого:** |  | **12-40** | 6,75 | 4,57 | 29,56 | 189,20 |

**14.01.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углев** | **Ккал** |
| Макароны отварные | 102 | 7-41 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 1-64 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 58,30 |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 30 | 3-35 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,80 |
| **Итого:** |  | **12-40** | 8,78 | 7,70 | 72,22 | 390,7 |

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог:

Мед. работник:

«Утверждаю» Согласовано

ИП Яркова Н.В. Директор МАОУ Вагайская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Таулетбаев Р.Р.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**М е н ю**

Столовая школы с 12 по 14 января 2022 г.

**Свободное меню**

Салат «Солнечный зайчик» 100 14-42

Салат свекольный с огурцом 100 15-95

Винегрет овощной 100 19-80

Салат «Ермак» 100 65-70

Минтай жареный 100 34-50

Гуляш из свинины 75.50 56-31

Бефстроганов из свинины 75.50 61-20

Азу из свинины 50.150 56-57

Свинина тушеная с капустой 50.200 67-12

Печень по-строгановски 75.50 68-60

Котлета мясная рубленая 75 38-80

Бедро жареное 100 49-40

Рис отварной 150 16-47

Каша гречневая рассыпчатая 150 18-48

Макароны отварные 150 10-60

Картофельное пюре 150 22-68

Капуста тушеная 150 23-60

Соус красный основной 50 4-05

Масло сливочное 10 13-27

Компот из смородины 200 10-49

Чай с сахаром 200 1-64

Хлеб «Рябинушка» йодированный 30 3-35

Хлеб «Деревенский» ржаной 30 2-57

Зав. производством:

Калькулятор:

Соц. педагог: Мед. работник: