Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на 1 декабря 2021 г. (Среда – 9 день)
Обед

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из квашеной капусты	7-88	60	0,48	0,06	0,96	8
с маслом раст. (капуста кваш.,лук						
репч.сахар,масло растит.)						
Щи из свежей капусты с	12-23	200/5	1,46	4,75	6,22	79
картофелем и со сметаной						
(капуста свежая, картофель,						
морковь, лук репчатый, томатное						
пюре, масло растительное, сметана)	1151	100	0.04	0.00	10.71	1.5.5
Котлеты рыбные с соусом	14-54	100	9,04	8,22	10,71	155
(минтай, хлеб пшеничный, сухари,		(50/50)				
масло растительное)	14-23	150	3,22	5,56	22	155
Пюре картофельное	14-23	130	3,22	3,30	22	133
(картофель, молоко, масло сливочное)						
Компот из чернослива	11-00	200	0,16	0,16	27,87	109
(чернослив.,сахар-песок)	11-00	200	0,10	0,10	27,07	103
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.			,-,-			
Ватрушка с творогом	20-00	75	8,46	7,34	31,9	229
Яблоки свежие	15-74	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Итого	100-00		25,94	26,99	101,0	894,3
					1	
Полдник						
Пирожки с капустой мясом	21-00	60	6,94	5,84	23,64	176
Напиток апельсиновый	3-98	200	0,2	0,04	25,73	100
Итого	24-98		7,14	5,88	49,37	276
Итого всего	124-98		33,08	32,87	150,3	1170,
					8	3

Старший повар_	M	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	mfr	т.С.Скворцова

ОБЩЕП!ЛТ'

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

#### Меню для 1-4 классов

на <u>2 декабря</u> 2021 г. (Четверг – 10 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из белокочанной	3-76	Г 60	0,76	9,04	<b>4,59</b>	103
	3-70	00	0,70	9,04	7,59	103
капусты						
(капуста, морковь, сахар, соль, масло растит.)						
Суп картофельный рыбный	11-87	200/12,	4,57	2,8	15,3	107
(картофель, морковь, лук репчатый,		5				
томатная паста, масло						
растительное, минтай)		100	0.00	0.60	5.54	1.40
Фрикадельки из говядины,	24-93	100	8,83	8,63	7,54	140
тушенные в соусе (говядина,		(50/50)				
лук репчатый, хлеб пшеничный,						
мука пшеничная, масло растительное)						
Каша пшеничная вязкая	6-26	150	4,21	4,8	22,99	154
(крупа пшеничная, масло	0 20	150	1,21	1,0	22,55	10.
сливочное)		4 1 7				
Компот из изюма (изюм,сахар-	6-00	200	0,36	0	33,16	128
песок)						
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.						
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Бананы свежие	21-80	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого	100-00		24,08	26,45	126,3	948.8
Полдник						
Булочка с орехами	10-10	50	3,95	5,11	24,38	158
Чай с лимоном	3-53	200	0,26	0,06	15,22	59
Апельсин св.порциями	24-00	150	1,35	0,3	12,15	60
Итого	37-63		5,56	5,47	51,75	277
Итого всего	137-63		29,64	31,92	178,0	1225,
					8	8

Старший повар_	m	Л.Ю. Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцова



Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

**Меню для 1-4 классов** на <u>3 декабря</u> 2021 г. (Пятница – 11 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	-
Помидоры свежие порциями	14-20	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп с макаронными	8-16	200	2,26	4,3	16,68	117
изделиями и картофелем						
(макаронные изделия, картофель,						
морковь, лук репчатый, томатное						
пюре, масло растительное)	22.14	100	0.00	0.46	10.66	1.65
Биточки рубленные с соусом	22-14	100	9,08	9,46	10,66	165
(свинина, говядина, хлеб пшеничный, сухари, масло		(50/50)				_ =
растительное)						
Каша гречневая	14-52	150	8,76	6,62	43,08	271
рассыпчатая						
(крупа гречневая, масло сливочное)						
Компот из св.яблок (яблоки	6-96	200	0,16	0,16	27,87	109
св,сахар-песок,лимон)						
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.	-					= 1 "
Мандарины свежие	13-13	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	16-51	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Итого	100-00		24,82	21,77	111,4	873,8
Полдник						
Вафли мягкие	13-00	40	2,38	9,68	18,64	180
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	34-00		3,78	9,88	45,04	300
Итого всего	134-00		28,6	31,65	156,4	1173, 8

Старший повар	VIV	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Confr	т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на 6 декабря 2021 г. (Понедельник-1 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Углево	Ккал
	руб.	Г	- 10	100	ды	
Огурцы свежие порциями	10-54	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с	6-95	200	4,71	3,73	15,96	118
бобовыми (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное)						
Котлеты рубленые с соусом (свинина, говядина, хлеб пшеничный, сухари, масло растительное)	22-14	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	5-20	150	5,32	4,89	35,52	211
<b>Чай с фруктовым соком</b> (чай заварочный, сахар, витамин, сок)	4-52	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Ватрушка с творогом	20-00	75	8,46	7,34	31,9	229
Мандарины свежие	10-52	75	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	15-75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого	100-00		32,47	32,41	136,86	1029 ,8
Полдник						
Ватрушка с повидлом	6-91	75	4,62	2,38	28,08	235
Напиток из плодов шиповника	6-90	200	0,68	0,28	20	133
Итого	13-81	- N	5,3	2,66	48,08	368
Итого всего:	113-81		37,77	35,07	184,94	1397

Старший повар_	c//	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов

на <u>7 декабря</u> 2021 г. (Вторник – 2 день)

Обед

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из белокочанной	3-76	60	0,54	4,3	1,9	49
<b>капусты</b> (капуста, морковь, сахар, соль, масло растительное)						
Борщ с капустой	9-55	200/5	1,47	4,67	7,31	89
картофелем со сметаной						
(свекла, капуста свежая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное)						
<b>Тефтели рубленные с соусом</b> (свинина, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное)	24-09	110 (60/50)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая	14-52	150	8,76	6,62	43,08	271
рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)						
Компот из смеси	6-80	200	0,44	0	28,88	116
сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)						
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.						
Яблоки свежие	15-90	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	100-00		24,29	30,8	124,5	1001
Полдник						
Булочка творожная	4-75	50	6,65	1,8	5,95	148
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	25-75		8,05	2	32,35	268
Итого всего	125-75		32,34	32,8	156,9	1269

Л.Ю.Ирзаева Старший повар\_

Т.С.Скворцова Технолог\_

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

### Меню для 1-4 классов

на <u>8 декабря</u> 2021 г. (Среда-3 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из квашеной капусты	7-88	60	0,48	0,06	0,96	8
с раст.маслом (квашенная капуста,сахар,соль,масло растит.)						
Суп картофельный с	8-16	200	2,26	4,3	16,68	117
макаронными			1000			
изд. (макаронные изделия,				100		
картофель, морковь, лук репчатый,						
томатное пюре, масло						
растительное)	20.71	100	10.01		0.50	100
Рыба припущенная с соусом	22-71	100	13,81	5,76	2,73	139
(минтай, лук репчатый, сметана,		(50/50)	1111			
мука пшеничная, масло сливочное)	14.00	150	2.22	5.56	22	155
Пюре картофельное	14-23	150	3,22	5,56	22	155
(картофель, молоко, масло сливочное)				1.3		100
Компот из изюма (изюм,сахар-	6-00	200	0,36	0	33,16	128
песок)	0 00	200	0,50		33,10	
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.			- 1			
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Мандарины свежие	15-64	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Итого:	100-00		25,31	16,69	111,2 1	833,5
Полдник						
Ватрушка с творогом	8-35	75	8,46	7,34	31,9	229
Напиток лимонный	6-38	200	0,14	0,02	24,43	96
Апельсин св.порциями	24-00	150	1,35	0,3	12,15	60
Итого	38-73		9,95	7,66	68,48	385
Итого всего:	138-73		35,26	24,35	179,6 9	1218, 5

Старший повар_	M.	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов На 9 декабря 2021 г. (Четверг – 4 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Г			воды	
Салат из свеклы (свекла, масло растительное)	2-75	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из свежей капусты с	12-23	200/5	1,46	4,75	6,22	79
картофелем со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сметана)						
<b>Плов из птицы</b> (курица, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло растительное)	38-84	50/150/ 200	20,27	6,74	28,08	256
Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок)	11-00	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Мандарины свежие	14-90	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	15-90	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого	100-00		27,14	21,64	89,93	773,8
Полдник			-33			
Вафли мягкие	13-00	40	2,38	9,68	18,64	180
Напиток апельсиновый	3-98	200	0,2	0,04	25,73	100
Итого	16-98		2,58	9,72	44,37	280
Итого всего:	116-98		29,72	31,36	134,3	1053, 8

Старший повар_	10	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова

114420

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов

10 декабря 2021 г. (Пятница- 5 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход, г	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Винегрет овощной (картофель, свекла, огурц ы соленые, морковь, лук репчатый, масло растит.)	4-06	60	1,74	6,18	9,24	9,95
Рассольник ленинградский	11-06	200/5	1,88	5,1	13,92	113
со сметаной (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное)						
Фрикадельки из говядины,	24-93	105	8,83	8,63	7,54	140
тушенные в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное)		(55/50)				
Картофель отварной (картофель, масло сливочное)	11-45	150	3,03	4,93	24,49	159
Компот из св.яблок (яблоки,сахар-песок)	6-96	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Яблоки свежие	15-74	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Бананы	21-42	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого	100-00		19,89	26,28	100,1	761,1 3
Полдник			- M			E Zest
Пирожки с капустой мясом	21-00	60	6,94	5,84	23,64	176
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	42-00	=	8,34	6,04	50,04	296
Итого всего	142-00		28,23	32,32	150,2	1057, 13

Старший повар		Л.Ю. Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов

на 13 декабря 2021 г.

(Понедельник – 7 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из свежих помидоров	11-56	60	0,54	4,3	1,9	49
и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное)						
Суп картофельный с	6-95	200	4,71	3,73	15,96	118
горохом (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное)						
Биточки рубленные с соусом (говядина, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное)	22-14	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	5-20	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из кураги (яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная)	13-90	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Мандарины свежие	14-87	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Итого:	100-00		25,87	23,39	130,6 8	952,5
Полдник						
Ватрушка с повидлом	6-91	75	4,62	2,38	28,08	235
Напиток лимонный	6-38	200	0,14	0,02	24,43	96
Итого:	13-29		4,76	2,4	52,51	331
Итого всего:	113-29		30,63	25,79	183,1 9	1283, 5

Старший повар_	m	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова



Меню для 1-4 классов на 14 декабря 2021 г. (Вторник – 8 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Огурцы свежие порциями	10-54	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой	9-55	200/5	1,47	4,67	7,31	89
картофелем со сметаной						
(свекла, капуста свежая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное)						
Котлеты рубленные из	34-90	100	10,88	7,6	1,86	157
птицы с соусом (курица, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)		(50/50)		1		
Рис отварной	9-63	150	3,81	6,11	38,61	228
(крупа рисовая, масло сливочное)						
Компот из сухофруктов (компотная смесь, сахар-песок)	6-80	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Бананы свежие	24-20	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого:	100-00		20,66	19,5	82,25	742,8 8
Полдник						
Ватрушка с творогом	8-35	75	8,46	7,34	31,9	229
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого:	29-35		9,86	7,54	58,3	349
Итого всего:	129-35		30,52	27,04	140,5 5	1091, 88

Старший повар_	W	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	onf	т.с.Скворцова

2 кус.

Итого

Итого

Полдник

Итого всего

Ватрушка с творогом

Пирожки с капустой мясом

Напиток апельсиновый

Яблоки свежие

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на 15 декабря 2021 г. (Среда – 9 день)

оеда — 9 день Обед

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из квашеной капусты с маслом раст. (капуста кваш.,лук репч.сахар,масло растит.)	7-88	60	0,48	0,06	0,96	8
Щи из свежей капусты с	12-23	200/5	1,46	4,75	6,22	79
картофелем и со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сметана)						
Котлеты рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухари, масло растительное)	14-54	100 (50/50)	9,04	8,22	10,71	155
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	14-23	150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива (чернослив., сахар-песок)	11-00	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126

20-00

15-74

100-00

21-00

3-98

24-98

124-98

75

75

60

200

8,46

0,3

25,94

6,94

0,2

7,14

33,08

31,9

0,75

1

101,0

23,64

25,73

49,37

150,3

8

7,34

26,99

5,84

0,04

5,88

32,87

0,3

229

33,3 **894,3** 

176

100

276

3

1170,

Старший повар Л.Ю.Ирзаева
Технолог Стр Т.С.Скворцова

ОБЩЕПИТ"

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

# Меню для 1-4 классов на 16 декабря 2021 г. (Четверг – 10 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из белокочанной	3-76	60	0,76	9,04	4,59	103
капусты						
(капуста,морковь,сахар,соль,масло растит.)						
Суп картофельный рыбный	11-87	200/12,	4,57	2,8	15,3	107
(картофель, морковь, лук репчатый,		5				
томатная паста, масло растительное, минтай)						
Фрикадельки из говядины,	24-93	100	8,83	8,63	7,54	140
тушенные в соусе (говядина,		(50/50)				
лук репчатый, хлеб пшеничный,						
мука пшеничная, масло	11 T					
растительное) Каша пшеничная вязкая	6-26	150	4,21	4,8	22,99	154
(крупа пшеничная, масло	0-20	130	7,21	7,0	22,55	151
сливочное)					42	
Компот из изюма (изюм,сахар-песок)	6-00	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.	NOW WEST SONO					
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Бананы свежие	21-80	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого	100-00		24,08	26,45	126,3	948.8
Полдник						
Булочка с орехами	10-10	50	3,95	5,11	24,38	158
Чай с лимоном	3-53	200	0,26	0,06	15,22	59
Апельсин св.порциями	24-00	150	1,35	0,3	12,15	60
Итого	37-63		5,56	5,47	51,75	277
Итого всего	137-63		29,64	31,92	178,0	1225,
					8	8

Старший повар_	m	Л.Ю. Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов

на 17 декабря 2021 г.

 $(\overline{\Pi$ ятница – 11 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Помидоры свежие порциями	14-20	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп с макаронными	8-16	200	2,26	4,3	16,68	117
изделиями и картофелем						
(макаронные изделия, картофель,						
морковь, лук репчатый, томатное						
пюре, масло растительное)					10.55	1.58
Биточки рубленные с соусом	22-14	100	9,08	9,46	10,66	165
(свинина, говядина, хлеб пшеничный, сухари, масло		(50/50)				
растительное)						
Каша гречневая	14-52	150	8,76	6,62	43,08	271
рассыпчатая					201	
(крупа гречневая, масло сливочное)						
Компот из св.яблок (яблоки	6-96	200	0,16	0,16	27,87	109
св,сахар-песок,лимон)						
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.						
Мандарины свежие	13-13	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	16-51	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Итого	100-00		24,82	21,77	111,4	873,8
Полдник						
Вафли мягкие	13-00	40	2,38	9,68	18,64	180
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	34-00		3,78	9,88	45,04	300
Итого всего	134-00		28,6	31,65	156,4	1173, 8

Старший повар	Um	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцов

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на 20 декабря 2021 г. (Понедельник-1 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Углево	Ккал
	руб.	Г			ды	
Огурцы свежие порциями	10-54	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с	6-95	200	4,71	3,73	15,96	118
бобовыми (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное)						
Котлеты рубленые с соусом (свинина, говядина, хлеб пшеничный, сухари, масло растительное)	22-14	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	5-20	150	5,32	4,89	35,52	211
<b>Чай с фруктовым соком</b> (чай заварочный, сахар, витамин, сок)	4-52	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Ватрушка с творогом	20-00	75	8,46	7,34	31,9	229
Мандарины свежие	10-52	75	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	15-75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого	100-00		32,47	32,41	136,86	1029 ,8
Полдник						
Ватрушка с повидлом	6-91	75	4,62	2,38	28,08	235
Напиток из плодов шиповника	6-90	200	0,68	0,28	20	133
Итого	13-81		5,3	2,66	48,08	368
Итого всего:	113-81		37,77	35,07	184,94	1397

Старший повар_	em	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцов

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

#### Меню для 1-4 классов

на <u>21 декабря</u> 2021 г. (Вторник – 2 день)

Обед

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из белокочанной	3-76	60	0,54	4,3	1,9	49
капусты (капуста, морковь, сахар, соль, масло растительное)						
Борщ с капустой	9-55	200/5	1,47	4,67	7,31	89
картофелем со сметаной						120
(свекла, капуста свежая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное)						
Тефтели рубленные с соусом (свинина, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное)	24-09	110 (60/50)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая	14-52	150	8,76	6,62	43,08	271
рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)						
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	6-80	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Яблоки свежие	15-90	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	100-00		24,29	30,8	124,5	1001
Полдник			1 4 4 7 7			
Булочка творожная	4-75	50	6,65	1,8	5,95	148
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	25-75		8,05	2	32,35	268
Итого всего	125-75		32,34	32,8	156,9	1269

Старший повар_	W	Л.Ю.Ирзаева
----------------	---	-------------

Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

#### Меню для 1-4 классов

на <u>22 декабря</u> 2021 г. (Среда-3 день)

Итого всего:	138-73		35,26	24,35	179,6 9	1218, 5
Итого	38-73		9,95	7,66	68,48	385
Апельсин св.порциями	24-00	150	1,35	0,3	12,15	60
Напиток лимонный	6-38	200	0,14	0,02	24,43	96
Ватрушка с творогом	8-35	75	8,46	7,34	31,9	229
Полдник						
Итого:	100-00		25,31	16,69	111,2 1	833,5
Мандарины свежие	15-64	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Компот из изюма (изюм,сахар-песок)	6-00	200	0,36	0	33,16	128
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	14-23	150	3,22	5,56	22	155
Рыба припущенная с соусом (минтай, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное)	22-71	100 (50/50)	13,81	5,76	2,73	139
изд. (макаронные изделия, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное)						
Суп картофельный с макаронными	8-16	200	2,26	4,3	16,68	117
Салат из квашеной капусты с раст.маслом (квашенная капуста, сахар, соль, масло растит.)	7-88	60	0,48	0,06	0,96	8
Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал

Старший повар_	M.	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов На 23 декабря 2021 г. (Четверг – 4 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из свеклы (свекла, масло растительное)	2-75	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из свежей капусты с	12-23	200/5	1,46	4,75	6,22	79
картофелем со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сметана)						
Плов из птицы (курица, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло растительное)	38-84	50/150/ 200	20,27	6,74	28,08	256
Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок)	11-00	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Мандарины свежие	14-90	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Яблоки свежие	15-90	75	0,3	0,3	7,35	33,3
Итого	100-00		27,14	21,64	89,93	773,8
Полдник						
Вафли мягкие	13-00	40	2,38	9,68	18,64	180
Напиток апельсиновый	3-98	200	0,2	0,04	25,73	100
Итого	16-98		2,58	9,72	44,37	280
Итого всего:	116-98		29,72	31,36	134,3	1053, 8

Старший повар_	90	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на <u>24 декабря</u> 2021 г. (Пятница- 5 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход, г	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Винегрет овощной (картофель, свекла, огурц ы соленые, морковь, лук репчатый, масло растит.)	4-06	60	1,74	6,18	9,24	9,95
Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное)	11-06	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное)	24-93	105 (55/50)	8,83	8,63	7,54	140
<b>Картофель отварной</b> (картофель, масло сливочное)	11-45	150	3,03	4,93	24,49	159
Компот из св.яблок (яблоки,сахар-песок)	6-96	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Яблоки свежие	15-74	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Бананы	21-42	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого	100-00		19,89	26,28	100,1	761,1 3
Полдник						
Пирожки с капустой мясом	21-00	60	6,94	5,84	23,64	176
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого	42-00		8,34	6,04	50,04	
Итого всего	142-00		28,23	32,32	150,2	1057, 13

Старший повар	m	Л.Ю. Ирзаева
Технолог	Conf	Т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

**Меню для 1-4 классов** на <u>27 декабря</u> 2021 г. (Понедельник – 7 день)

Наименование	Цена, руб.	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал
Салат из свежих помидоров	11-56	60	0,54	4,3	1,9	49
и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное)					,	
Суп картофельный с	6-95	200	4,71	3,73	15,96	118
горохом (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное)						
Биточки рубленные с соусом (говядина, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное)	22-14	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	5-20	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из кураги (яблоки свежие,сахар-песок,кислота лимонная)	13-90	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Мандарины свежие	14-87	50	0,96	0,21	8,68	40,5
Итого:	100-00		25,87	23,39	130,6 8	952,5
Полдник						
Ватрушка с повидлом	6-91	75	4,62	2,38	28,08	235
Напиток лимонный	6-38	200	0,14	0,02	24,43	96
Итого:	13-29		4,76	2,4	52,51	331
Итого всего:	113-29		30,63	25,79	183,1 9	1283, 5

Старший повар_	m	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	т.с.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

# Меню для 1-4 классов на 28 декабря 2021 г. (Вторник – 8 день)

Итого всего:	129-35		30,52	27,04	140,5 5	1091, 88
Итого:	29-35		9,86	7,54	58,3	349
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Ватрушка с творогом	8-35	75	8,46	7,34	31,9	229
Полдник						
Итого:	100-00		20,66	19,5	82,25	742,8 8
Бананы свежие	24-20	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Хлеб ржано- пшеничный 2 кус.	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Компот из сухофруктов</b> (компотная смесь, сахар-песок)	6-80	200	0,07	0,02	15	60
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	9-63	150	3,81	6,11	38,61	228
птицы с соусом (курица, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)		(50/50)				
(свекла, капуста свежая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное)  Котлеты рубленные из	34-90	100	10,88	7,6	1,86	157
Борщ с капустой картофелем со сметаной	9-55	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Огурцы свежие порциями	10-54	60	0,48	0,12	3,12	12
	руб.	Γ			воды	
Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал

Старший повар_	W	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	Conf	т.С.Скворцова

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

Меню для 1-4 классов на 29 декабря 2021 г. (Среда – 9 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из квашеной капусты	7-88	60	0,48	0,06	0,96	8 .
с маслом раст. (капуста кваш.,лук репч.сахар,масло растит.)						
Щи из свежей капусты с	12-23	200/5	1,46	4,75	6,22	79
картофелем и со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сметана)						
<b>Котлеты рыбные с соусом</b> (минтай, хлеб пшеничный, сухари, масло растительное)	14-54	100 (50/50)	9,04	8,22	10,71	155
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	14-23	150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок)	11-00	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.	F-1 (18-0) (180)	District.				
Ватрушка с творогом	20-00	75	8,46	7,34	31,9	229
Яблоки свежие	15-74	75	0,3	0,3	0,75	33,3
Итого	100-00		25,94	26,99	101,0 1	894,3
Полдник						
Пирожки с капустой мясом	21-00	60	6,94	5,84	23,64	176
Напиток апельсиновый	3-98	200	0,2	0,04	25,73	100
Итого	24-98	10 mm	7,14	5,88	49,37	276
Итого всего	124-98		33,08	32,87	150,3 8	1170, 3

Старший повар_	IN	Л.Ю.Ирзаева
Технолог	emp	Т.С.Скворцова

ОБЩЕПИТ!

Согласовано: Директор МАОУ «Урмарская СОШ» П.В.Алексеев

## Меню для 1-4 классов на 30 декабря 2021 г. (Четверг – 10 день)

Наименование	Цена,	Выход,	Белки	Жиры	Угле	Ккал
	руб.	Γ			воды	
Салат из белокочанной	3-76	60	0,76	9,04	4,59	103
капусты			_ = =			
(капуста, морковь, сахар, соль, масло						
растит.)	11.07	200/12	1 57	2.0	15.2	107
Суп картофельный рыбный	11-87	200/12,	4,57	2,8	15,3	107
(картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло		5	_=-			
растительное, минтай)			- = =			
Фрикадельки из говядины,	24-93	100	8,83	8,63	7,54	140
тушенные в соусе (говядина,		(50/50)				
лук репчатый, хлеб пшеничный,		7.				
мука пшеничная, масло						
растительное)		1.50	1.01	1.0	22.00	4-4
Каша пшеничная вязкая	6-26	150	4,21	4,8	22,99	154
(крупа пшеничная, масло						
сливочное)	6-00	200	0,36	0	33,16	128
Компот из изюма (изюм,сахар-песок)	0-00	200	0,30	0	33,10	120
Хлеб ржано- пшеничный	4-38	60	2,82	0,6	0,6	126
2 кус.						
Сок фруктовый	21-00	200	1,4	0,2	26,4	120
Бананы свежие	21-80	180	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого	100-00		24,08	26,45	126,3	948.8
Полдник				8_		
Булочка с орехами	10-10	50	3,95	5,11	24,38	158
Чай с лимоном	3-53	200	0,26	0,06	15,22	59
Апельсин св.порциями	24-00	150	1,35	0,3	12,15	60
Итого	37-63		5,56	5,47	51,75	277
Итого всего	137-63		29,64	31,92	178,0	1225,
					8	8

Старший повар_	VI	Л.Ю. Ирзаева
Технолог	Confr	Т.С.Скворцова