



Меню для общеобразовательных школ
на 12/10 2023 год.

Школа №30

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Объединит-2»
Макешина И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

Рацион : 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		160	4,9	6,8	27,3	188,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	8,55	7,76	68,3	378,7
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	94,8
Рагу овощное/тефтели с рисом, соусом		235	7,6	16,6	22,6	268,2
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		35	2,8	0,49	18,55	90,3
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		30	2,4	0,3	14,4	68,1
Итого:	73-20	700	17,7	19,59	83,55	569,4

ММС 5-11 классы

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Каша молочная «Дружба» с м/сл		190	5,8	7,4	32,6	218,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	10,34	8,54	78,7	439,2

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,8	2,8	17,8	110
Рагу овощное/тефтели с рисом, соусом		265	8	18,1	25,1	318
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,6	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
Итого:	84-45	800	17,9	22	97,7	682,9

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



Школа №30

**Меню для общеобразовательных школ
на 12/10 2023 год**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-2»
Макешина И.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

**Льготное двухразовое
Рацион: 7-11 лет (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		160	4,9	6,8	27,3	188,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	8,55	7,76	68,3	378,7
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	94,8
Рагу овощное/тефтели с рисом, соусом		235	7,6	16,6	22,6	268,2
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		35	2,8	0,49	18,55	90,3
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		30	2,4	0,3	14,4	68,1
Итого:	72-54	700	17,7	19,59	83,55	569,4
Итого за день:		1200	26,25	27,35	151,85	948,1
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	94,8
Рагу овощное/тефтели с рисом, соусом		235	7,6	16,6	22,6	268,2
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		35	2,8	0,49	18,55	90,3
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		30	2,4	0,3	14,4	68,1
Итого:	72-54	700	17,7	19,59	83,55	569,4
Полдник						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		160	4,9	6,8	27,3	188,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	8,55	7,76	68,3	378,7
Итого за день:		1200	26,25	27,35	151,85	948,1
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общешит-2»
Макешина И.В.

**Меню для общеобразовательных школ
на 12/10 2023 год**

Школа №30

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»



**Льготное двухразовое
Рацион: 12 лет и старше (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		190	5,8	7,4	32,6	218,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	10,34	8,54	78,7	439,2
Обед						
Суп картофельный с лапшой до- машней		250	2,8	2,8	17,8	110
Рагу овощное/тефтели с рисом, со- усом		265	8	18,1	25,1	318
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,6	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
Итого:	84-45	800	17,9	22	97,7	682,9
Итого за день:		1350	28,24	30,54	176,4	1122,1

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,8	2,8	17,8	110
Рагу овощное/тефтели с рисом, соусом		265	8	18,1	25,1	318
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,6	48
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,6	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Све- жий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
Итого:	84-45	800	17,9	22	97,7	682,9
Полдник						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		190	5,8	7,4	32,6	218,5
Чай с сахаром		200			10	40
Фрукты		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	10,34	8,54	78,7	439,2
Итого за день:		1350	28,24	30,54	176,4	1122,1

Бухгалтер :

Повар-бр-р :





