

**Школа №30**

**Меню для общеобразовательных школ**  
на 06/09 2023 год

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

**Рацион: 7-11 лет**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Котлеты куриные с томатным соусом		90	9	11	11	196
Картофельное пюре		170	5,1	5,95	24,8	167,6
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>17,43</b>	<b>17,51</b>	<b>68,8</b>	<b>512</b>
<b>Доп.питание</b>						
Огурцы/помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>14,4</b>
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Рис отварной с гуляшом из птицы		160	7,85	9,6	33,8	253,1
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,40	0,4	9,8	47
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
	<b>72-54</b>	<b>725</b>	<b>15,65</b>	<b>14,89</b>	<b>103,85</b>	<b>615,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Огурцы/помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>14,4</b>

**Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Рис отварной с гуляшом из птицы		160	7,85	9,6	33,8	253,1
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,40	0,4	9,8	47
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
	<b>73-20</b>	<b>725</b>	<b>15,65</b>	<b>14,89</b>	<b>103,85</b>	<b>615,6</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ  
на 06/09 2023 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Общепит-2»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

Льготное двухразовое (ОВЗ)

Рацион : 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Котлеты куриные с томатным соусом		90	9	11	11	196
Картофельное пюре		170	5,1	5,95	24,8	167,6
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>17,43</b>	<b>17,51</b>	<b>68,8</b>	<b>512</b>
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Рис отварной с гуляшом из птицы		160	7,85	9,6	33,8	253,1
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,40	0,4	9,8	47
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
	<b>72-54</b>	<b>725</b>	<b>15,65</b>	<b>14,89</b>	<b>103,85</b>	<b>615,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1225</b>	<b>33,08</b>	<b>32,4</b>	<b>172,65</b>	<b>1127,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Огурцы/помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>14,4</b>

Рацион : 7-11 лет(2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Рис отварной с гуляшом из птицы		160	7,85	9,6	33,8	253,1
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,40	0,4	9,8	47
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
	<b>72-54</b>	<b>725</b>	<b>15,65</b>	<b>14,89</b>	<b>103,85</b>	<b>615,6</b>
<b>Полдник</b>						
Котлеты куриные с томатным соусом		90	9	11	11	196
Картофельное пюре		170	5,1	5,95	24,8	167,6
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>17,43</b>	<b>17,51</b>	<b>68,8</b>	<b>512</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1225</b>	<b>33,08</b>	<b>32,4</b>	<b>172,65</b>	<b>1127,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Огурцы/помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>14,4</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ  
на 06/09 2023 год

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

Льготное двухразовое  
Рацион: с 12 лет и старше

Завтрак	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Котлеты куриные с томатным соусом		100	9,1	11,5	11,6	203
Картофельное пюре		200	4,2	7,1	29	197
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>19,3</b>	<b>78,9</b>	<b>574,2</b>
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Рис отварной с гуляшом из птицы		230	13,9	9,3	56,7	330,8
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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
	<b>84-45</b>	<b>865</b>	<b>23,7</b>	<b>15,75</b>	<b>138,3</b>	<b>757,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>41,18</b>	<b>35,05</b>	<b>217,2</b>	<b>1331,4</b>

Рацион: с 12 лет и старше(2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Рис отварной с гуляшом из птицы		230	13,9	9,3	56,7	330,8
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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
	<b>84-45</b>	<b>865</b>	<b>23,7</b>	<b>15,75</b>	<b>138,3</b>	<b>757,2</b>
Полдник						
Котлеты куриные с томатным соусом		100	9,1	11,5	11,6	203
Картофельное пюре		200	4,2	7,1	29	197
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>19,3</b>	<b>78,9</b>	<b>574,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>41,18</b>	<b>35,05</b>	<b>217,2</b>	<b>1331,4</b>

Бухгалтер:



Повар-бр-р :

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ  
«Общепит-2» на 06/09 2023 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Общепит-2»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

ММС 5-11 класс

Завтрак(1 смена)	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Котлеты куриные с томатным соусом		100	9,1	11,5	11,6	203
Картофельное пюре		200	4,2	7,1	29	197
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>19,3</b>	<b>78,9</b>	<b>574,2</b>

Обед (2 смена)	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Рис отварной с гуляшом из птицы		230	13,9	9,3	56,7	330,8
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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
	<b>84-45</b>	<b>865</b>	<b>23,7</b>	<b>15,75</b>	<b>138,3</b>	<b>757,2</b>

Бухгалтер:

Повар-бр-р :



**ОБЕД**

**для 5-11 классов**



**ОБЕД**

**для 1-4 классов**



# **ЗАВТРАК**

**для 1-4 классов**





**ЗАВТРАК**

**для ММС 5-11 классов**



