



Школа №30

**Меню для общеобразовательных школ  
на 21/11 2023 год**

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

**Рацион: 7-11 лет**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,6
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>16,29</b>	<b>67,6</b>	<b>488,3</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кисломолочный йогурт для детей	<b>18-00</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>62</b>

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гренкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,7
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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:	<b>73-20</b>	<b>705</b>	<b>23,89</b>	<b>20,88</b>	<b>109,95</b>	<b>707,6</b>

**ММС 5-11 классы (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,5
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,2</b>

**ММС 5-11 классы(2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал		
<b>Обед</b>								
Салат из св.капусты			100	2,2	4,4	10,6	91	
Суп картофельный с горохом и гренкамми			250	6,9	2,6	25,2	151,1	
Жаркое по-домашнему из говядины			180	11,5	14,1	21,2	259,1	
Компот из св. яблок			100	0,09	0,09	12,3	50,6	
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:			<b>84-45</b>	<b>815</b>	<b>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,1</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р



**Меню для общеобразовательных школ  
на 21/11 2023 год**

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



Школа №30  
СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,1
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,1
<b>Итого:</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>16,29</b>	<b>67,6</b>	<b>488,1</b>
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гренкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,1
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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>705</b>	<b>23,89</b>	<b>20,88</b>	<b>109,95</b>	<b>707,1</b>
<b>Итого:</b>		<b>1205</b>	<b>39,94</b>	<b>37,17</b>	<b>177,55</b>	<b>1195</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кисломолочный йогурт для детей	<b>18-00</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>62</b>

**Рацион: 7-11 лет (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гренкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,1
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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>705</b>	<b>23,89</b>	<b>20,88</b>	<b>109,95</b>	<b>707,1</b>
<b>Полдник</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,1
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,1
<b>Итого:</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>16,29</b>	<b>67,6</b>	<b>488,1</b>
<b>Итого:</b>		<b>1245</b>	<b>43,94</b>	<b>29,13</b>	<b>168,15</b>	<b>1039,1</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кисломолочный йогурт для детей	<b>18-00</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>62</b>

Бухгалтер :

*Сави*

Повар-бр-р :





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

**Меню для общеобразовательных школ  
на 21/11 2023 год**



Школа №30  
СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,1
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
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>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,1</b>
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты		100	2,2	4,4	10,6	91
Суп картофельный с горохом и гренкамми		250	6,9	2,6	25,2	151,1
Жаркое по-домашнему из говядины		180	11,5	14,1	21,2	259,1
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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>Итого:</b>	<b>84-45</b>	<b>815</b>	<b>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,1</b>
<b>Итого:</b>		<b>1365</b>	<b>45,89</b>	<b>39,13</b>	<b>194,5</b>	<b>1328</b>

**Рацион: 12 лет и старше (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты		100	2,2	4,4	10,6	91
Суп картофельный с горохом и гренкамми		250	6,9	2,6	25,2	151,1
Жаркое по-домашнему из говядины		180	11,5	14,1	21,2	259,1
Компот из св. яблок		100	0,09	0,09	12,3	50,6
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>Итого:</b>	<b>84-45</b>	<b>815</b>	<b>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,1</b>
<b>Полдник</b>						
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,1
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
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>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,1</b>
<b>Итого:</b>		<b>1365</b>	<b>45,89</b>	<b>39,13</b>	<b>194,5</b>	<b>1328</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р



**ЗАВТРАК**  
для 1-4 классов



**ОБЕД**  
для 5-11 классов





