



Меню для общеобразовательных школ  
на 11/01 2024 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>                              |      |            |              |              |             |            |
| Каша молочная манная с м.сл                 |      | 170        | 4,1          | 7,1          | 19,3        | 157,6      |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       |      | 90         | 13           | 9,9          | 20,7        | 228,2      |
| Чай с сахаром                               |      | 200        | 3,6          | 3,3          | 13,7        | 100        |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» |      | 40         | 3,25         | 0,56         | 21,2        | 103,2      |
| <b>Итого:</b>                               |      | <b>500</b> | <b>20,35</b> | <b>17,56</b> | <b>71,2</b> | <b>529</b> |

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

|   | цена | выход      | белки       | жиры         | углеводы     | Ккал         |
|---|------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b>                                 |      |            |             |              |              |              |
| Салат из свеклы с м/р                       |      | 60         | 0,8         | 4,8          | 4            | 61,8         |
| Суп картофельный с лапшой домашней          |      | 200        | 4,7         | 2,1          | 16,4         | 95           |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           |      | 175        | 11,8        | 12,3         | 19,7         | 236,4        |
| Компот из яблок и вишни                     |      | 200        | 0,1         | 0,06         | 15,2         | 62           |
| 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>Итого:</b>                               |      | <b>700</b> | <b>22,6</b> | <b>20,05</b> | <b>88,25</b> | <b>613,6</b> |

**ММС 5-11 класс**

|   |  | выход      | белки       | жиры        | углеводы  | Ккал         |
|---|--|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| <b>Завтрак(1 смена)</b>                     |  |            |             |             |           |              |
| Каша молочная манная с м.сл                 |  | 200        | 4,8         | 7,7         | 22,8      | 180,2        |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       |  | 90         | 13          | 9,9         | 20,7      | 228,2        |
| Чай с сахаром                               |  | 200        | 3,6         | 3,3         | 13,7      | 100          |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» |  | 50         | 4,1         | 0,7         | 26,5      | 129          |
| <b>Итого:</b>                               |  | <b>540</b> | <b>21,9</b> | <b>18,3</b> | <b>80</b> | <b>577,4</b> |

|   | цена | выход      | белки       | жиры         | углеводы     | Ккал          |
|---|------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Обед (2 смена)</b>                       |      |            |             |              |              |               |
| Салат из свеклы с м/р                       |      | 100        | 1,3         | 8            | 6,7          | 103           |
| Суп картофельный с лапшой домашней          |      | 250        | 2,8         | 2,8          | 17,8         | 110           |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           |      | 175        | 11,8        | 12,3         | 19,7         | 236,4         |
| Компот из яблок и вишни                     |      | 200        | 0,1         | 0,06         | 15,2         | 62            |
| 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>810</b> | <b>22,9</b> | <b>24,16</b> | <b>102,6</b> | <b>718,36</b> |



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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

|   | цена | выход       | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          |
|---|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                              |      |             |              |              |               |               |
| Каша молочная манная с м.сл                 |      | 170         | 4,1          | 7,1          | 19,3          | 157,6         |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       |      | 90          | 13           | 9,9          | 20,7          | 228,2         |
| Чай с сахаром                               |      | 200         | 3,6          | 3,3          | 13,7          | 100           |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» |      | 40          | 3,25         | 0,56         | 21,2          | 103,2         |
| <b>Итого:</b>                               |      | <b>500</b>  | <b>20,35</b> | <b>17,56</b> | <b>71,2</b>   | <b>529</b>    |
| <b>Обед</b>                                 |      |             |              |              |               |               |
| Салат из свеклы с м/р                       |      | 60          | 0,8          | 4,8          | 4             | 61,8          |
| Суп картофельный с лапшой домашней          |      | 200         | 4,7          | 2,1          | 16,4          | 95            |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           |      | 175         | 11,8         | 12,3         | 19,7          | 236,4         |
| Компот из яблок и вишни                     |      | 200         | 0,1          | 0,06         | 15,2          | 62            |
| 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>700</b>  | <b>22,6</b>  | <b>20,05</b> | <b>88,25</b>  | <b>613,6</b>  |
| <b>Итого за день:</b>                       |      | <b>1200</b> | <b>42,95</b> | <b>37,61</b> | <b>159,45</b> | <b>1142,6</b> |

**Рацион : 7-11 лет(2 смена)**

|   | цена | выход       | белки        | жиры         | углеводы      | Ккал          |
|---|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Обед</b>                                 |      |             |              |              |               |               |
| Салат из свеклы с м/р                       |      | 60          | 0,8          | 4,8          | 4             | 61,8          |
| Суп картофельный с лапшой домашней          |      | 200         | 4,7          | 2,1          | 16,4          | 95            |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           |      | 175         | 11,8         | 12,3         | 19,7          | 236,4         |
| Компот из яблок и вишни                     |      | 200         | 0,1          | 0,06         | 15,2          | 62            |
| 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>700</b>  | <b>22,6</b>  | <b>20,05</b> | <b>88,25</b>  | <b>613,6</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |      |             |              |              |               |               |
| Каша молочная манная с м.сл                 |      | 170         | 4,1          | 7,1          | 19,3          | 157,6         |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       |      | 90          | 13           | 9,9          | 20,7          | 228,2         |
| Чай с сахаром                               |      | 200         | 3,6          | 3,3          | 13,7          | 100           |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» |      | 40          | 3,25         | 0,56         | 21,2          | 103,2         |
| <b>Итого:</b>                               |      | <b>500</b>  | <b>20,35</b> | <b>17,56</b> | <b>71,2</b>   | <b>529</b>    |
| <b>Итого за день:</b>                       |      | <b>1200</b> | <b>42,95</b> | <b>37,61</b> | <b>159,45</b> | <b>1142,6</b> |

Бухгалтер :

*Сав*

Повар-бр-р :

*И*





Меню для общеобразовательных школ  
на 11/01 2024 год



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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

Льготное двухразовое (ОВЗ)

Рацион: с 12 лет и старше(1 смена)

| Завтрак                                     | цена        | выход       | белки        | жиры         | углеводы      |
|---|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Каша молочная манная с м.сл                 | 200         | 4,8         | 7,7          | 22,8         | 180,2         |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       | 90          | 13          | 9,9          | 20,7         | 228,2         |
| Чай с сахаром                               | 200         | 3,6         | 3,3          | 13,7         | 100           |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» | 50          | 4,1         | 0,7          | 26,5         | 129           |
| <b>Итого:</b>                               |             | <b>21,9</b> | <b>18,3</b>  | <b>80</b>    | <b>577,4</b>  |
| Обед  | цена        | выход       | белки        | жиры         | углеводы      |
| Салат из свеклы с м/р                       | 100         | 1,3         | 8            | 6,7          | 103           |
| Суп картофельный с лапшой домашней          | 250         | 2,8         | 2,8          | 17,8         | 110           |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           | 175         | 11,8        | 12,3         | 19,7         | 236,4         |
| Компот из яблок и вишни                     | 200         | 0,1         | 0,06         | 15,2         | 62            |
| 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>810</b>  | <b>22,9</b> | <b>24,16</b> | <b>102,6</b> | <b>718,36</b> |
| <b>Итого за день:</b>                       | <b>1350</b> | <b>44,8</b> | <b>42,46</b> | <b>182,6</b> | <b>1295,7</b> |

Рацион: с 12 лет и старше(2 смена)

| Обед  | цена | выход       | белки       | жиры         | углеводы     | Ккал          |
|---|------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из свеклы с м/р                       |      | 100         | 1,3         | 8            | 6,7          | 103           |
| Суп картофельный с лапшой домашней          |      | 250         | 2,8         | 2,8          | 17,8         | 110           |
| Каша гречневая с мясом (говядина)           |      | 175         | 11,8        | 12,3         | 19,7         | 236,4         |
| Компот из яблок и вишни                     |      | 200         | 0,1         | 0,06         | 15,2         | 62            |
| 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>810</b>  | <b>22,9</b> | <b>24,16</b> | <b>102,6</b> | <b>718,36</b> |
| Полдник                                     | цена | выход       | белки       | жиры         | углеводы     | Ккал          |
| Каша молочная манная с м.сл                 |      | 200         | 4,8         | 7,7          | 22,8         | 180,2         |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком       |      | 90          | 13          | 9,9          | 20,7         | 228,2         |
| Чай с сахаром                               |      | 200         | 3,6         | 3,3          | 13,7         | 100           |
| Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2» |      | 50          | 4,1         | 0,7          | 26,5         | 129           |
| <b>Итого:</b>                               |      | <b>540</b>  | <b>21,9</b> | <b>18,3</b>  | <b>80</b>    | <b>577,4</b>  |
| <b>Итого за день:</b>                       |      | <b>1350</b> | <b>44,8</b> | <b>42,46</b> | <b>182,6</b> | <b>1295,7</b> |

Бухгалтер :

*Савф*

Повар-бр-р :

*Савф*