

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ
на 20/12 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
Завтрак						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	23,05	17,46	68	522,3
Доп.питание						
Сок фруктовый	26-00	200	1	0,2	22	92

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

Обед	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Алленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	18,9	18,15	104,95	691,3

ММС 5-11 классы (1 смена)

Завтрак	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	25,1	19,2	57,3	583,5

ММС 5-11 классы (2 смена)

Обед	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Алленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	795	22,4	19,56	121,7	777,9

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



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

**Меню для общеобразовательных школ
на 20/12 2023 год**



Школа №30

СОГЛАСОВАНО
Директор МАQU «СОЦ» №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	23,05	17,46	68	522,3
Обед						
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макароны отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	18,9	18,15	104,95	691,3
Итого за день:		1200	41,95	35,61	172,95	1213,6
Доп.питание						
Сок фруктовый	26-00	200	1	0,2	22	92

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макароны отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	18,9	18,15	104,95	691,3
Полдник						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Итого:	64-44	500	23,05	17,46	68	522,3
Итого за день:		1200	41,95	35,61	172,95	1213,6
Доп.питание						
Сок фруктовый	26-00	200	1	0,2	22	92

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



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

Меню для общеобразовательных школ
на 20/12 2023 год



СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	25,1	19,2	57,3	583,5
Обед						
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	795	22,4	19,56	121,7	777,9
Итого за день:		1345	47,5	38,76	179	1361,4

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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	795	22,4	19,56	121,7	777,9
Полдник						
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Итого:	73-20	550	25,1	19,2	57,3	583,5
Итого за день:		1345	47,5	38,76	179	1361,4

Бухгалтер :

Повар-бр-р