



**Школа № 30**



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

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOU «СОШ №30»

**Рацион: 7-11 лет**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		150	4,7	6,4	24,8	175
Сыр порц		10	2,7	2,7		36,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		шт	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,05</b>	<b>10,06</b>	<b>65,8</b>	<b>401,3</b>
<b>Доп.питание</b>						
Булочка со сгущ.молоком	<b>26-00</b>	шт	2,7	5	21,5	142,7

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с м/р		60	0,6	2,7	8,7	60
Рассольник по Ленинградски со сметаной		200	1,6	3,4	10,6	83,2
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,7	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
<b>Итого обед:</b>	<b>73-20</b>	<b>720</b>	<b>21,4</b>	<b>21,29</b>	<b>101,45</b>	<b>683,4</b>

**ММС 5-11 класс (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		180	5,6	7,7	29,7	210
Сыр порц		12	3,2	3,2		43,3
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		шт	0,44	0,44	9,6	51,7
<b>Итого</b>	<b>73-20</b>	<b>552</b>	<b>13,34</b>	<b>12,04</b>	<b>75,8</b>	<b>472,7</b>

**ММС 5-11 класс (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед(2 смена)</b>						
Салат из моркови с м/р		100	1	4,5	14,5	100
Рассольник по Ленинградски со сметаной		250	2,4	4,4	14,9	110
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,1	0,06	15,2	62
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,06	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
<b>Итого обед:</b>	<b>84-45</b>	<b>830</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>121,8</b>	<b>798,7</b>

Бухгалтер :

Повар-бригадир



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

Меню для общеобразовательных школ  
на 12/12 2023 год

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOU «СОШ №30»



**Льготное двухразовое (ОВЗ)**

**Рацион: 7-11 лет (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		150	4,7	6,4	24,8	175
Сыр порц		10	2,7	2,7		36,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		шт	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,05</b>	<b>10,06</b>	<b>65,8</b>	<b>401,3</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с м/р		60	0,6	2,7	8,7	60
Рассольник по Ленинградски со сметаной		200	1,6	3,4	10,6	83,2
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,7	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
<b>Итого обед:</b>	<b>72-54</b>	<b>720</b>	<b>21,4</b>	<b>21,29</b>	<b>101,45</b>	<b>683,4</b>
<b>Итого:</b>		<b>1220</b>	<b>32,45</b>	<b>31,35</b>	<b>167,25</b>	<b>1084,7</b>
<b>Доп.питание</b>						
Булочка со сгущ.молоком	<b>26-00</b>	шт	2,7	5	21,5	142,7

**Рацион: 7-11 лет (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с м/р		60	0,6	2,7	8,7	60
Рассольник по Ленинградски со сметаной		200	1,6	3,4	10,6	83,2
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,2	0,1	11,7	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
<b>Итого обед:</b>	<b>72-54</b>	<b>720</b>	<b>21,4</b>	<b>21,29</b>	<b>101,45</b>	<b>683,4</b>
<b>Полдник</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		150	4,7	6,4	24,8	175
Сыр порц		10	2,7	2,7		36,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		шт	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,05</b>	<b>10,06</b>	<b>65,8</b>	<b>401,3</b>
<b>Итого:</b>		<b>1220</b>	<b>32,45</b>	<b>31,35</b>	<b>167,25</b>	<b>1084,7</b>
<b>Доп.питание</b>						
Булочка со сгущ.молоком	<b>26-00</b>	шт	2,7	5	21,5	142,7

Бухгалтер:

Повар-бригадир:





УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Обществу»  
Макешина И. В.

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY «COЩ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		180	5,6	7,7	29,7	210
Сыр порц		12	3,2	3,2		43,3
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		<b>шт</b>	0,44	0,44	9,6	51,7
<b>Итого</b>	<b>73-20</b>	<b>552</b>	<b>13,34</b>	<b>12,04</b>	<b>75,8</b>	<b>472,7</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с м/р		100	1	4,5	14,5	100
Рассольник по Ленинградски со сметаной		250	2,4	4,4	14,9	110
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,1	0,06	15,2	62
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,06	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
<b>Итого обед:</b>	<b>84-45</b>	<b>830</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>121,8</b>	<b>798,7</b>
<b>Итого:</b>		<b>1382</b>	<b>37,64</b>	<b>36,34</b>	<b>197,6</b>	<b>1271,4</b>

**Рацион: 12 лет и старше (2 смена)**

<b>Обед</b>						
Салат из моркови с м/р		100	1	4,5	14,5	100
Рассольник по Ленинградски со сметаной		250	2,4	4,4	14,9	110
Азу из говядины с макаронами		195	13,8	14,3	37,5	333,8
Компот из ягодной смеси		200	0,1	0,06	15,2	62
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,06	23,9	116,1
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
<b>Итого обед:</b>	<b>84-45</b>	<b>830</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>121,8</b>	<b>798,7</b>
<b>Полдник</b>						
Каша молочная «Дружба» с м/сл		180	5,6	7,7	29,7	210
Сыр порц		12	3,2	3,2		43,3
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		<b>шт</b>	0,44	0,44	9,6	51,7
<b>Итого</b>	<b>73-20</b>	<b>552</b>	<b>13,34</b>	<b>12,04</b>	<b>75,8</b>	<b>472,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1382</b>	<b>37,64</b>	<b>36,34</b>	<b>197,6</b>	<b>1271,4</b>

Бухгалтер:

Повар-бригадир:



**ЗАВТРАК, ОБЕД**  
для ОВЗ (7-11 лет)



**ОБЕД, ПОЛДНИК**  
для ОВЗ (с 12 лет и старше)



**ОБЕД, ПОЛДНИК**  
для ОВЗ (7-11 лет)



**ЗАВТРАК**

для ММС 5-11 классов



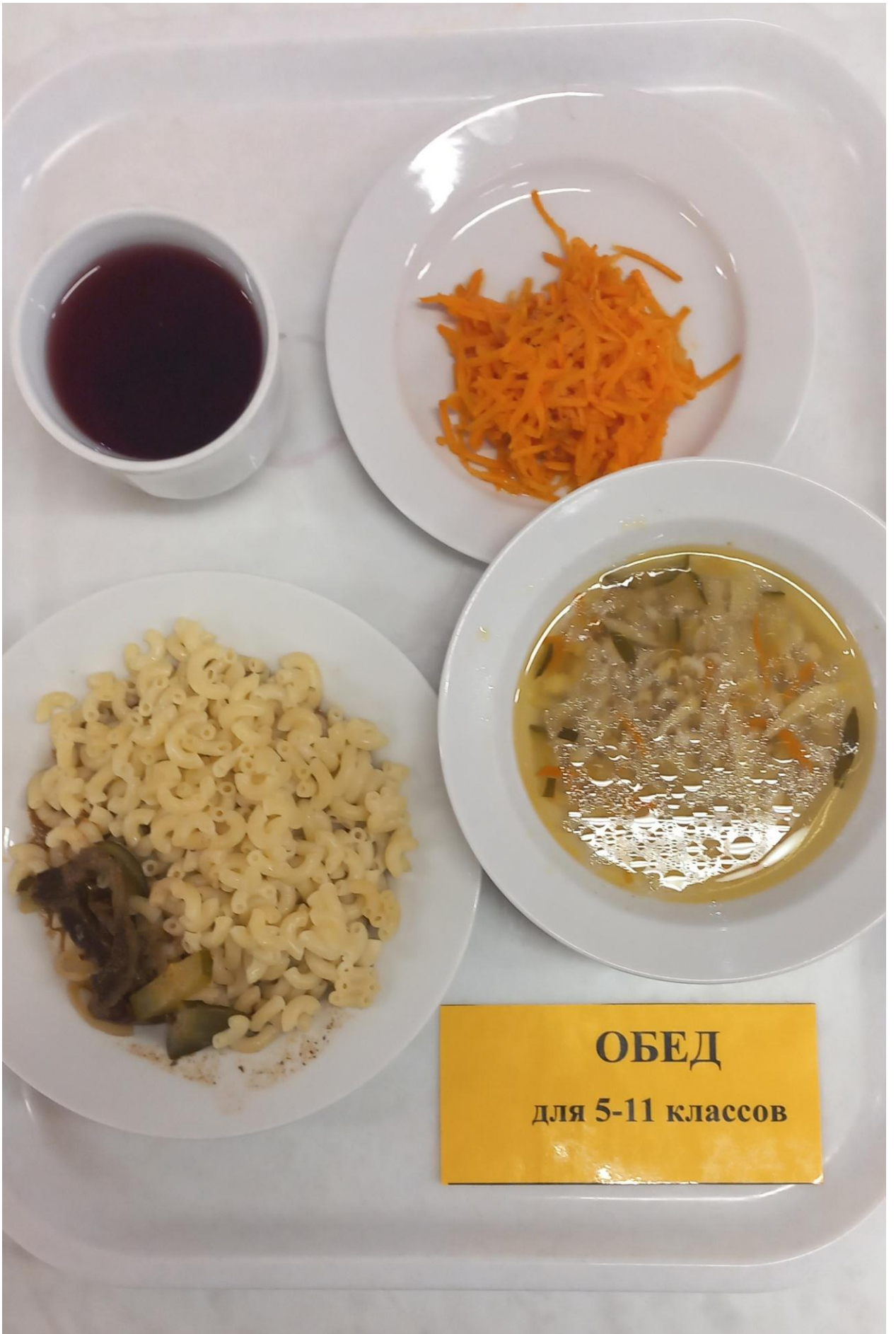


**ОБЕД**  
**для 1-4 классов**



**ЗАВТРАК**

**для 1-4 классов**



**ОБЕД**

**для 5-11 классов**





**ОБЕД**  
**для ММС 5-11 классов**