



**Меню для общеобразовательных школ**  
на 22/12 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
<b>Завтрак</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41
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>14,75</b>	<b>11,3</b>	<b>60,6</b>	<b>393,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кекс без начинки для детского питания		шт	0,5		11,8	52,6
Пастила		шт	1,7	6,2	15,7	124
<b>Итого:</b>	<b>26-00</b>		<b>2,2</b>	<b>6,2</b>	<b>27,5</b>	<b>176,6</b>

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>73-20</b>	<b>705</b>	<b>20,4</b>	<b>21,59</b>	<b>90,15</b>	<b>650,6</b>

**ММС 5-11 класс (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак(1 смена)</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и сахаром		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>16,7</b>	<b>12,04</b>	<b>72</b>	<b>456,8</b>

**ММС 5-11 класс (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед (2 смена)</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>24</b>	<b>24,9</b>	<b>148,5</b>	<b>758,5</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р



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

**Меню для общеобразовательных школ  
на 22/12 2023 год**



СОДЕРЖАНИЕ  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41
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>14,75</b>	<b>11,3</b>	<b>60,6</b>	<b>393,6</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>72-54</b>	<b>705</b>	<b>20,4</b>	<b>21,59</b>	<b>90,15</b>	<b>650,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>35,15</b>	<b>32,89</b>	<b>150,75</b>	<b>1044,2</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кекс без начинки для детского питания		шт	0,5		11,8	52,6
Пастила		шт	1,7	6,2	15,7	124
<b>Итого:</b>	<b>26-00</b>		<b>2,2</b>	<b>6,2</b>	<b>27,5</b>	<b>176,6</b>

**Рацион: 7-11 лет ( 2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>72-54</b>	<b>705</b>	<b>20,4</b>	<b>21,59</b>	<b>90,15</b>	<b>650,6</b>
<b>Полдник</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41
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>14,75</b>	<b>11,3</b>	<b>60,6</b>	<b>393,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>36,75</b>	<b>43,29</b>	<b>191,25</b>	<b>1291,5</b>
<b>Доп.питание</b>						
Кекс без начинки для детского питания		шт	0,5		11,8	52,6
Пастила		шт	1,7	6,2	15,7	124
<b>Итого:</b>	<b>26-00</b>		<b>2,2</b>	<b>6,2</b>	<b>27,5</b>	<b>176,6</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



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

**Меню для общеобразовательных школ  
на 22/12 2023 год**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

**Льготное двухразовое**

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и сахаром		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>16,7</b>	<b>12,04</b>	<b>72</b>	<b>456,8</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>24</b>	<b>24,9</b>	<b>148,5</b>	<b>758,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>40,7</b>	<b>36,94</b>	<b>220,4</b>	<b>1215,3</b>

**Рацион: 12 лет и старше ( 2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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>24</b>	<b>24,9</b>	<b>148,5</b>	<b>758,5</b>
<b>Полдник</b>						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и сахаром		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>16,7</b>	<b>12,04</b>	<b>72</b>	<b>456,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>40,7</b>	<b>36,94</b>	<b>220,4</b>	<b>1215,3</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :