



**Меню для общеобразовательных школ
на 20/11 2023 год.**



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

Рацион : 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Макароны отварные с сыром		160	7,9	6,9	34,5	232,4
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	64-44	500	11,55	7,86	75,5	422,6
Доп.питание						
Печенье	18-00	25	1,9	2,8	17,7	102,8

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Плов из мяса птицы (филе)		150	21	14,5	29,3	336,3
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	740	27,58	19,34	89,75	644

ММС 5-11 классы

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Макароны отварные с сыром		190	9,7	8,4	40,2	275,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		100	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого:	73-20	550	14,24	9,54	86,3	495,8

ММС 5-11 классы (обед)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Плов из мяса птицы (филе)		180	17,5	15,5	37,8	361,4
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	800	32,4	26,3	152,7	985,35

Бухгалтер :

Повар-бр-р :

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



**Меню для общеобразовательных школ
 на 20/11 2023 год**



Школа №30

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Макароны отварные с сыром		160	7,9	6,9	34,5	232,4
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	64-44	500	11,55	7,86	75,5	422,6
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Плов из мяса птицы (филе)		150	21	14,5	29,3	336,3
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	740	27,58	19,34	89,75	644
Итого за день:		1240	39,13	27,2	165,25	1066,6
Доп.питание						
Печенье	18-00	25	1,9	2,8	17,7	102,8

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		200	1,3	4,05	6,7	68,1
Плов из мяса птицы (филе)		150	21	14,5	29,3	336,3
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	740	27,58	19,34	89,75	644
Полдник						
Макароны отварные с сыром		160	7,9	6,9	34,5	232,4
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,2
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	64-44	500	11,55	7,86	75,5	422,6
Итого за день:		1205	40,55	32,15	209,15	1303,25
Доп.питание						
Печенье	18-00	25	1,9	2,8	17,7	102,8

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



Школа №30

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

**Меню для общеобразовательных школ
на 20/11 2023 год**

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

Завтрак	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Макароны отварные с сыром		190	9,7	8,4	40,2	275,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		100	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого:	73-20	550	14,24	9,54	86,3	495,8
Обед						
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Плов из мяса птицы (филе)		180	17,5	15,5	37,8	361,4
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	800	32,4	26,3	152,7	985,35
Итого за день:		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

Обед	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Щи из св.капусты со сметаной		250	1,6	5	8	83,5
Плов из мяса птицы (филе)		180	17,5	15,5	37,8	361,4
Чай витаминизированный		200	0,08		11,8	45,2
Фруктовое пюре		125			9	36
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	800	32,4	26,3	152,7	985,35
Полдник						
Макароны отварные с сыром		190	9,7	8,4	40,2	275,1
Чай с сахаром		200			10	40
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
Фрукты		100	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого:	73-20	550	14,24	9,54	86,3	495,8
Итого за день:		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8

Бухгалтер :

Повар-бр-р :





ЗАВТРАК
для 1-4 классов



