



Школа № 30

**Меню для общеобразовательных школ
на 14/11 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
Завтрак						
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		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	64-44	500	11,05	10,06	65,8	401,3
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед						
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
Итого обед:	73-20	720	21,4	21,29	101,45	683,4

ММС 5-11 класс (1 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак (1 смена)						
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		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого	73-20	552	13,34	12,04	75,8	472,7

ММС 5-11 класс (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед(2 смена)						
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
Итого обед:	84-45	830	24,3	24,3	121,8	798,7

Бухгалтер :

Повар-бригадир



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

Школа № 30

Меню для общеобразовательных школ
на 14/11 2023 год



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
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		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	64-44	500	11,05	10,06	65,8	401,3
Обед						
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
Итого обед:	72-54	720	21,4	21,29	101,45	683,4
Итого:		1220	32,45	31,35	167,25	1084,7
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7
Рацион: 7-11 лет (2 смена)						
Обед						
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
Итого обед:	72-54	720	21,4	21,29	101,45	683,4
Полдник						
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		100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	64-44	500	11,05	10,06	65,8	401,3
Итого:		1220	32,45	31,35	167,25	1084,7
Доп.питание						
Булочка со сгущ.молоком	18-00	45	2,7	5	21,5	142,7

Бухгалтер:

Повар-бригадир:

Школа № 30

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

Для общеобразовательных школ
на 14/11 2023 год

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
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		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого	73-20	552	13,34	12,04	75,8	472,7
Обед						
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
Итого обед:	84-45	830	24,3	24,3	121,8	798,7
Итого:		1382	37,64	36,34	197,6	1271,4

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

Обед						
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
Итого обед:	84-45	830	24,3	24,3	121,8	798,7
Полдник						
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		110	0,44	0,44	9,6	51,7
Итого	73-20	552	13,34	12,04	75,8	472,7
Итого за день:		1382	37,64	36,34	197,6	1271,4

Бухгалтер:



Повар-бригадир:





ЗАВТРАК, ОБЕД
для ОВЗ (7-11 лет)



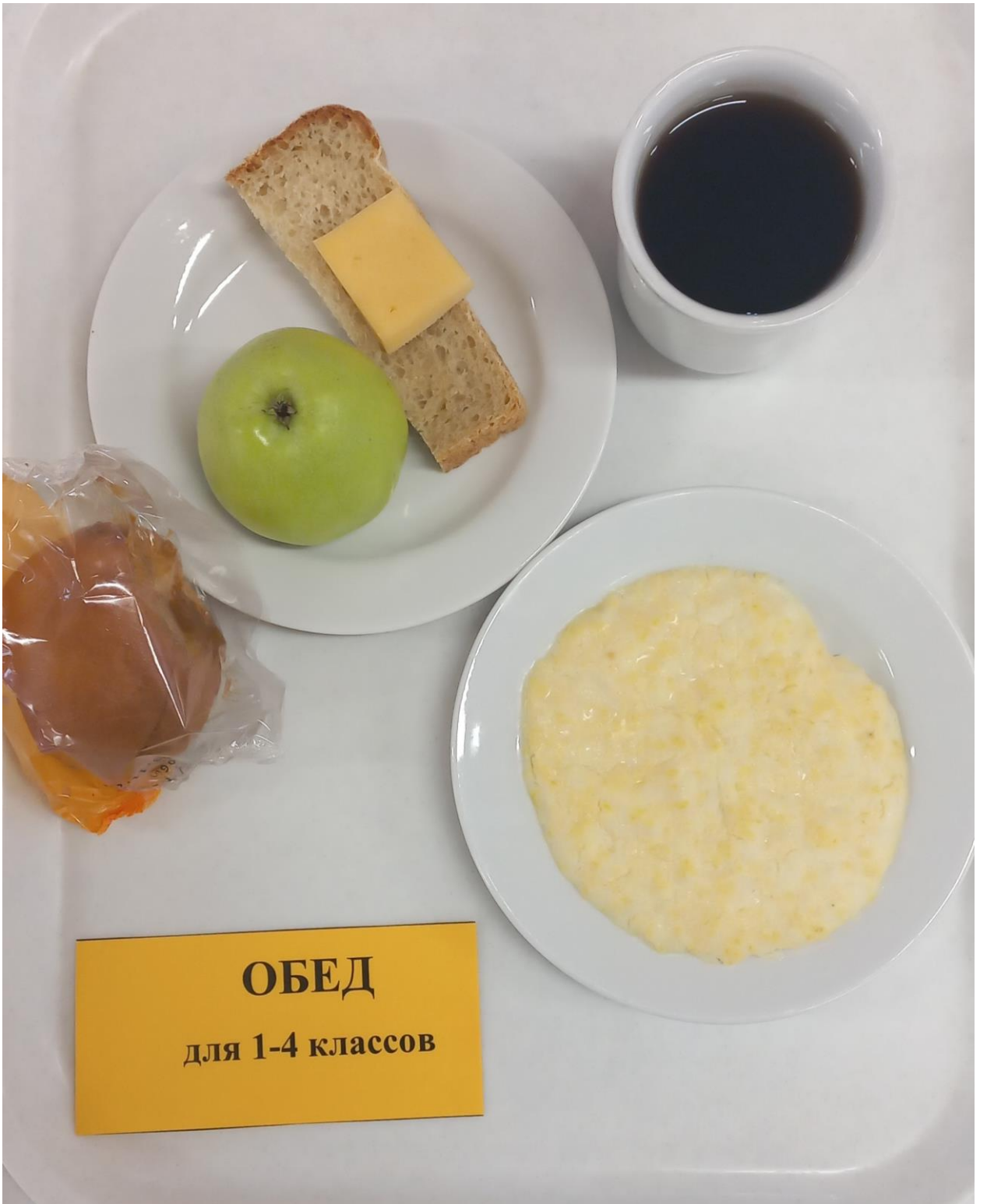
ОБЕД, ПОЛДНИК
для ОВЗ (с 12 лет и старше)



ОБЕД, ПОЛДНИК
для ОВЗ (7-11 лет)



ЗАВТРАК
для ММС 5-11 классов

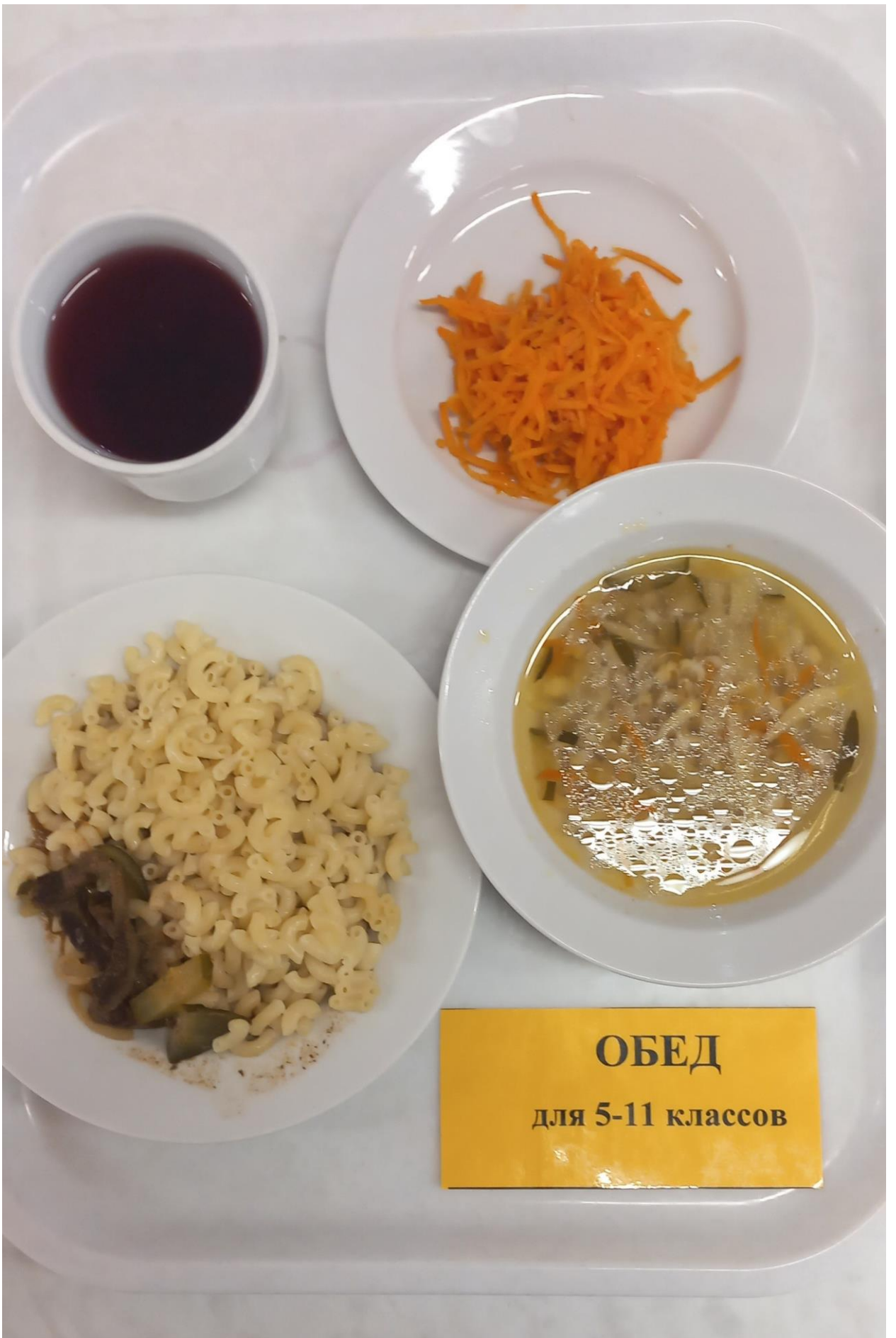


ОБЕД
для 1-4 классов



ЗАВТРАК

для 1-4 классов



ОБЕД

для 5-11 классов



ОБЕД
для ММС 5-11 классов