



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



Школа № 30

Меню для общеобразовательных школ  
на 18/09 2023 год

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ № 30»

**Рацион: 7-11 лет**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		260	9,8	10,3	28,7	249,4
Чай с лимоном, 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>13,25</b>	<b>10,9</b>	<b>60,1</b>	<b>393,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,28</b>	<b>14,4</b>

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью		200	2,2	2,1	15,1	89
Плов из куриной грудки		150	14,7	11,5	31	301,7
Компот из св.яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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>715</b>	<b>22,59</b>	<b>14,88</b>	<b>101,15</b>	<b>646,7</b>

**ММС 5-11 класс**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		300	10,8	11,8	33,5	285,7
Чай с лимоном, 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>1,1</b>	<b>12,54</b>	<b>70,2</b>	<b>455,7</b>

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с вермишелью			250	2,7	2,5	18,8	112
Плов из куриной грудки			180	17,5	15,5	37,8	361,4
Компот из св.яблок			200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты			100	0,4	0,4	9,8	47
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>34,69</b>	<b>17,53</b>	<b>108,9</b>	<b>728,2</b>	

Бухгалтер :

Повар-бригадир

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ  
на 18/09 2023 год

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №30

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		260	9,8	10,3	28,7	249,4
Чай с лимоном, 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>13,25</b>	<b>10,9</b>	<b>60,1</b>	<b>393,6</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью		200	2,2	2,1	15,1	89
Плов из куриной грудки		150	14,7	11,5	31	301,7
Компот из св.яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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>715</b>	<b>22,59</b>	<b>14,88</b>	<b>101,15</b>	<b>646,7</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,28</b>	<b>14,4</b>

**Рацион: 7-11 лет (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью		200	2,2	2,1	15,1	89
Плов из куриной грудки		150	14,7	11,5	31	301,7
Компот из св.яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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>715</b>	<b>22,59</b>	<b>14,88</b>	<b>101,15</b>	<b>646,7</b>
<b>Полдник</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		260	9,8	10,3	28,7	249,4
Чай с лимоном, 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>13,25</b>	<b>10,9</b>	<b>60,1</b>	<b>393,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры свежие	<b>18-00</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,28</b>	<b>14,4</b>

Бухгалтер :

Повар-бригадир:

Школа №30

Меню для общеобразовательных школ  
на 18/09 2023 год

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		300	10,8	11,8	33,5	285,7
Чай с лимоном, 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>1,1</b>	<b>12,54</b>	<b>70,2</b>	<b>455,7</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью		250	2,7	2,5	18,8	112
Плов из куриной грудки		180	17,5	15,5	37,8	361,4
Компот из св.яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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>34,69</b>	<b>17,53</b>	<b>108,9</b>	<b>728,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>42,69</b>	<b>32,03</b>	<b>192,1</b>	<b>1233,6</b>

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью		250	2,7	2,5	18,8	112
Плов из куриной грудки		180	17,5	15,5	37,8	361,4
Компот из св.яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47
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>34,69</b>	<b>17,53</b>	<b>108,9</b>	<b>728,2</b>
<b>Полдник</b>						
Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/ огурец соленый		300	10,8	11,8	33,5	285,7
Чай с лимоном, 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>1,1</b>	<b>12,54</b>	<b>70,2</b>	<b>455,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>42,69</b>	<b>32,03</b>	<b>192,1</b>	<b>1233,6</b>

Бухгалтер:

Повар-бригадир:



**ЗАВТРАК**  
для 1-4 классов



**ОБЕД**  
для 5-11 классов



**ЗАВТРАК**  
для ММС 5-11 классов



**ОБЕД**  
для ММС 5-11 классов



