

# Школа №30

## Меню для общеобразовательных школ на 25/09 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>						
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
<b>Итого:</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,55</b>	<b>7,86</b>	<b>75,5</b>	<b>422,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры св	<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	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>740</b>	<b>27,58</b>	<b>19,34</b>	<b>89,75</b>	<b>644</b>

### ММС 5-11 классы

	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
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>14,24</b>	<b>9,54</b>	<b>86,3</b>	<b>495,8</b>

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>84-45</b>	<b>800</b>	<b>32,4</b>	<b>26,3</b>	<b>152,7</b>	<b>985,35</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :

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



**Меню для общеобразовательных школ  
на 25/09 2023 год**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»



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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,55</b>	<b>7,86</b>	<b>75,5</b>	<b>422,6</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>72-54</b>	<b>740</b>	<b>27,58</b>	<b>19,34</b>	<b>89,75</b>	<b>644</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>39,13</b>	<b>27,2</b>	<b>165,25</b>	<b>1066,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры св	<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	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>72-54</b>	<b>740</b>	<b>27,58</b>	<b>19,34</b>	<b>89,75</b>	<b>644</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>64-44</b>	<b>500</b>	<b>11,55</b>	<b>7,86</b>	<b>75,5</b>	<b>422,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>40,55</b>	<b>32,15</b>	<b>209,15</b>	<b>1303,25</b>
<b>Доп.питание</b>						
Помидоры св	<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-бр-р :



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



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>14,24</b>	<b>9,54</b>	<b>86,3</b>	<b>495,8</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>84-45</b>	<b>800</b>	<b>32,4</b>	<b>26,3</b>	<b>152,7</b>	<b>985,35</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>40,32</b>	<b>31,04</b>	<b>196,1</b>	<b>1228,8</b>

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

<b>Обед</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>84-45</b>	<b>800</b>	<b>32,4</b>	<b>26,3</b>	<b>152,7</b>	<b>985,35</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>14,24</b>	<b>9,54</b>	<b>86,3</b>	<b>495,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>40,32</b>	<b>31,04</b>	<b>196,1</b>	<b>1228,8</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :





**ОБЕД**  
для 5-11 классов



**ОБЕД**  
для 1-4 классов



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

