



Школа № 30

Меню для общеобразовательных школ
на 11/12 2023 год



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ № 30»

Рацион: 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
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
Итого:	64-44	500	13,25	10,9	60,1	393,6
Доп.питание						
Шоколад	26-00	шт	1,4	6,6	3,8	110

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед						
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		шт	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
Итого:	73-20	715	22,59	14,88	101,15	646,7

ММС 5-11 класс (1 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
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
Итого:	73-20	550	1,1	12,54	70,2	455,7

ММС 5-11 класс (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Обед							
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			шт	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
Итого:	84-45		815	34,69	17,53	108,9	728,2

Бухгалтер :

Повар-бригадир



Меню для общеобразовательных школ
на 11/12 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
Завтрак						
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
Итого:	64-44	500	13,25	10,9	60,1	393,6
Обед						
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		шт	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
Итого:	72-54	715	22,59	14,88	101,15	646,7
Доп.питание						
Шоколад	26-00	шт	1,4	6,6	3,8	110

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед						
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		шт	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
Итого:	72-54	715	22,59	14,88	101,15	646,7
Полдник						
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
Итого:	64-44	500	13,25	10,9	60,1	393,6
Доп.питание						
Шоколад	26-00	шт	1,4	6,6	3,8	110

Бухгалтер :

Повар-бригадир:



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

Меню для общеобразовательных школ
 на 11/12 2023 год

СОГЛАСОВАНО
 Директор MAOY «COШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
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
Итого:	73-20	550	1,1	12,54	70,2	455,7
Обед						
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		шт	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
Итого:	84-45	815	34,69	17,53	108,9	728,2
Итого за день:		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Обед						
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		шт	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
Итого:	84-45	815	34,69	17,53	108,9	728,2
Полдник						
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
Итого:	73-20	550	1,1	12,54	70,2	455,7
Итого за день:		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6

Бухгалтер :

Повар-бригадир:



ЗАВТРАК

для ММС 5-11 классов



ОБЕД

для 5-11 классов



ЗАВТРАК
для 1-4 классов



ОБЕД
для 1-4 классов



ОБЕД, ПОЛДНИК
для ОВЗ (7-11 лет)



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



ЗАВТРАК, ОБЕД
для ОВЗ (7-11 лет)



ОБЕД

для ММС 5-11 клас