



Школа №30

Меню для общеобразовательных школ
на 13/10 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
Завтрак						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и 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	14,75	11,3	60,6	393,6
Доп.питание						
Огурцы/помидоры свежие	18-00	60	0,6	0,1	1,9	14,4

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	705	20,4	21,59	90,15	650,6

ММС 5-11 класс

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак(1 смена)						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и 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	16,7	12,04	72	456,8

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед (2 смена)						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	24	24,9	148,5	758,5

Бухгалтер :

Повар-бр-р



**Меню для общеобразовательных школ
на 13/10 2023 год**

Школа №30

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	углев	Ккал
Завтрак						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и 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	14,75	11,3	60,6	393,6
Обед						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	705	20,4	21,59	90,15	650,6
Итого за день:		1205	35,15	32,89	150,75	1044,2
Доп.питание						
Огурцы/помидоры свежие	18-00	60	0,6	0,1	1,9	14,4

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Борщ из св. капусты со сметаной		200	1,3	4,8	11	91,7
Котлета куриная с соусом томатным		90	9	11	11	196
Каша гречневая с м/сл		150	4,7	5	20,7	146
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	705	20,4	21,59	90,15	650,6
Полдник						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		90	7,7	4,7	4,5	81,9
Картофельное пюре		170	3,6	6	24,7	167,5
Чай с лимоном и 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	14,75	11,3	60,6	393,6
Итого за день:		1205	36,75	43,29	191,25	1291,5
Доп.питание						
Огурцы/помидоры свежие	18-00	60	0,6	0,1	1,9	14,4

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



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

**Меню для общеобразовательных школ
на 13/10 2023 год**



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев.	Ккал
Завтрак						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и 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	16,7	12,04	72	456,8
Обед						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	24	24,9	148,5	758,5
Итого за день:		1365	40,7	36,94	220,4	1215,3

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев.	Ккал
Обед						
Борщ из св. капусты со сметаной		250	2,1	6,4	11,7	115
Котлета куриная с соусом томатным		100	9,1	11,5	11,6	203
Каша гречневая с м/сл		180	5,7	6	67,5	175,1
Компот из сухофруктов		200	0,2		14,5	58,5
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	24	24,9	148,5	758,5
Полдник						
Котлета рыбная Любительская с томатным соусом		100	8,1	4,2	6,2	89,7
Картофельное пюре		200	4,3	7,1	29,1	197,1
Чай с лимоном и 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	16,7	12,04	72	456,8
Итого за день:		1365	40,7	36,94	220,4	1215,3

Бухгалтер :

Повар-бр-р :