



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

Школа №30

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



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

Рацион: 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,6
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		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	16,05	16,29	67,6	488,3
Доп.питание						
Кисломолочный йогурт для детей	18-00	100	3,2	3,2	4,5	62

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

Обед	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гречкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,7
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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	23,89	20,88	109,95	707,6

ММС 5-11 классы

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,5
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		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	18,3	16,94	82	569,2

Обед								
Салат из св.капусты			100	2,2	4,4	91		
Суп картофельный с горохом и гречкамми			250	6,9	2,6	151,7		
Жаркое по-домашнему из говядины			180	11,5	14,1	259,7		
Компот из св. яблок			100	0,09	0,09	50,6		
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»			45	3,7	0,6	116,7		
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»			40	3,2	0,4	90,8		
Итого:			84-45	815	18,3	16,94	82	569,2

Бухгалтер :

Повар-бр-р



Школа №30

**Меню для общеобразовательных школ
на 10/10 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	углев	Ккал.
Завтрак						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,1
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,1
Итого:	64-44	500	16,05	16,29	67,6	488,7
Обед						
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гренкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,1
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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	23,89	20,88	109,95	707,0
Итого:		1205	39,94	37,17	177,55	1195
Доп.питание						
Кисломолочный йогурт для детей	18-00	100	3,2	3,2	4,5	62

Рацион: 7-11 лет (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Салат из св.капусты		90	2	4	9,5	81,9
Суп картофельный с горохом и гренкамми		200	5,6	3,2	39	189
Жаркое по-домашнему из говядины		150	11	12,8	16,2	227,1
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
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	23,89	20,88	109,95	707,0
Полдник						
Каша молочная рисовая с м/сл		200	7,3	9,69	35,4	265,1
Омлет натуральный		60	5,3	6	0,8	78,5
Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,25	0,56	21,2	103,1
Итого:	64-44	500	16,05	16,29	67,6	488,7
Итого:		1245	43,94	29,13	168,15	1039,7
Доп.питание						
Кисломолочный йогурт для детей	18-00	100	3,2	3,2	4,5	62

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



Школа №30

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

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Завтрак						
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,1
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		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	18,3	16,94	82	569,0
Обед						
Салат из св.капусты		100	2,2	4,4	10,6	91
Суп картофельный с горохом и гренкамми		250	6,9	2,6	25,2	151,0
Жаркое по-домашнему из говядины		180	11,5	14,1	21,2	259,0
Компот из св. яблок		200	0,09	0,09	12,3	50,6
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,6	23,9	116,0
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
Итого:	84-45	815	18,3	16,94	82	569,0
Итого:		1365	45,89	39,13	194,5	1328,0

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Обед						
Салат из св.капусты		100	2,2	4,4	10,6	91
Суп картофельный с горохом и гренкамми		250	6,9	2,6	25,2	151,0
Жаркое по-домашнему из говядины		180	11,5	14,1	21,2	259,0
Компот из св. яблок		100	0,09	0,09	12,3	50,6
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		45	3,7	0,6	23,9	116,0
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,2	0,4	19,2	90,8
Итого:	84-45	815	18,3	16,94	82	569,0
Полдник						
Каша молочная рисовая с м/сл		210	6,1	7,3	44	281,1
Омлет натуральный		90	7,9	8,9	1,3	117,7
Чай с лимоном		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	18,3	16,94	82	569,0
Итого:		1365	45,89	39,13	194,5	1328,0

Бухгалтер :

Повар-бр-р