



**Школа №30**

**Меню для общеобразовательных школ  
на 22/11 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>						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
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>23,05</b>	<b>17,46</b>	<b>68</b>	<b>522,3</b>
<b>Доп.питание</b>						
Фрукты	<b>18-00</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>700</b>	<b>18,9</b>	<b>18,15</b>	<b>104,95</b>	<b>691,3</b>

**ММС 5-11 классы (1 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
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>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>57,3</b>	<b>583,5</b>

**ММС 5-11 классы (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макаронны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>795</b>	<b>22,4</b>	<b>19,56</b>	<b>121,7</b>	<b>777,9</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



«Общепит-2» Меню для общеобразовательных школ  
на 22/11 2023 год

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

Для документов  
СОГЛАСОВАНО  
директор МАОУ СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
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>23,05</b>	<b>17,46</b>	<b>68</b>	<b>522,3</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макаронь отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>700</b>	<b>18,9</b>	<b>18,15</b>	<b>104,95</b>	<b>691,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>41,95</b>	<b>35,61</b>	<b>172,95</b>	<b>1213,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Фрукты	18-00	100	0,4	0,4	9,8	47

**Рацион: 7-11 лет (2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		200	1,6	1,5	11,6	68
Макаронь отварные с куриными фрикадельками		215	10,6	9,2	41,4	292,9
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>700</b>	<b>18,9</b>	<b>18,15</b>	<b>104,95</b>	<b>691,3</b>
<b>Полдник</b>						
Биточки мясные с томатным соусом		90	11	8	9	153
Каша гречневая с м/сл		170	5,2	5,6	24,1	166,1
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
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>23,05</b>	<b>17,46</b>	<b>68</b>	<b>522,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>41,95</b>	<b>35,61</b>	<b>172,95</b>	<b>1213,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Фрукты	18-00	100	0,4	0,4	9,8	47

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



Школа №30

Меню для общеобразовательных школьников  
на 22/11 2023 год

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

СЕРГЕЙ С. ОБЪЯНОВ  
Директор МДОУ «СОШ №30»

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

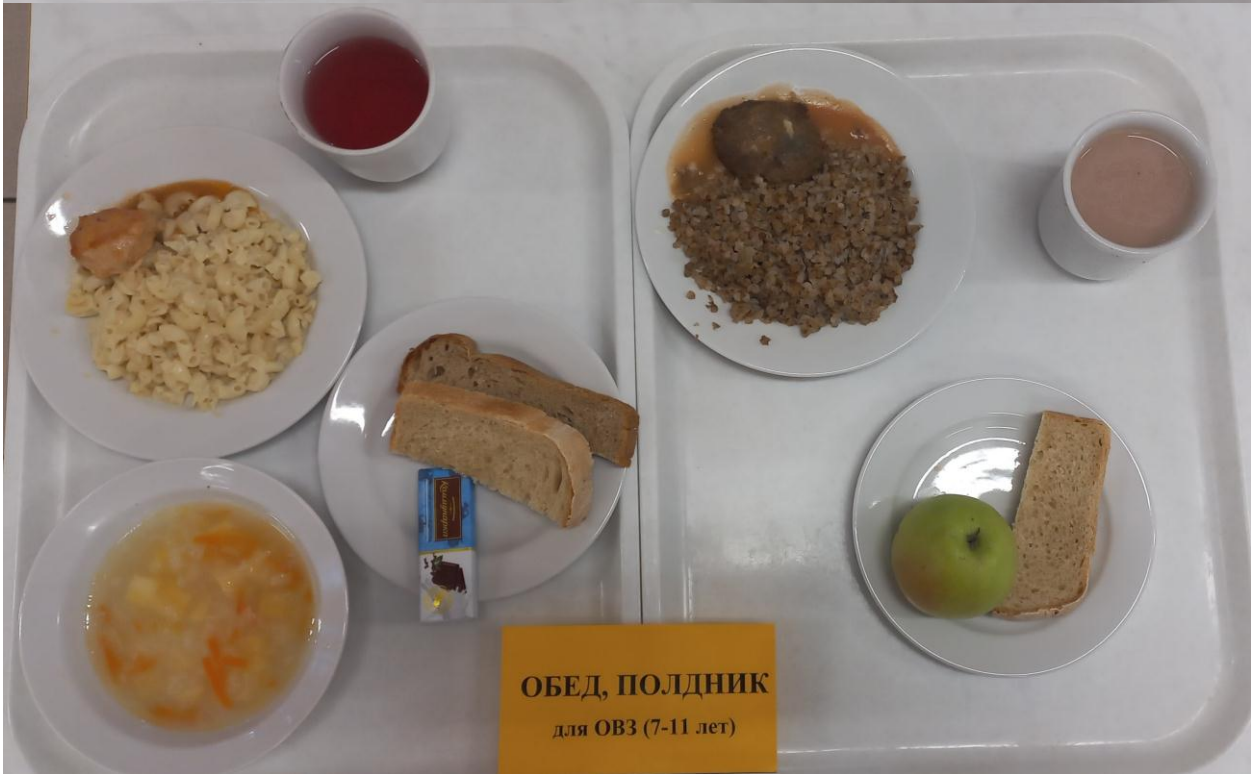
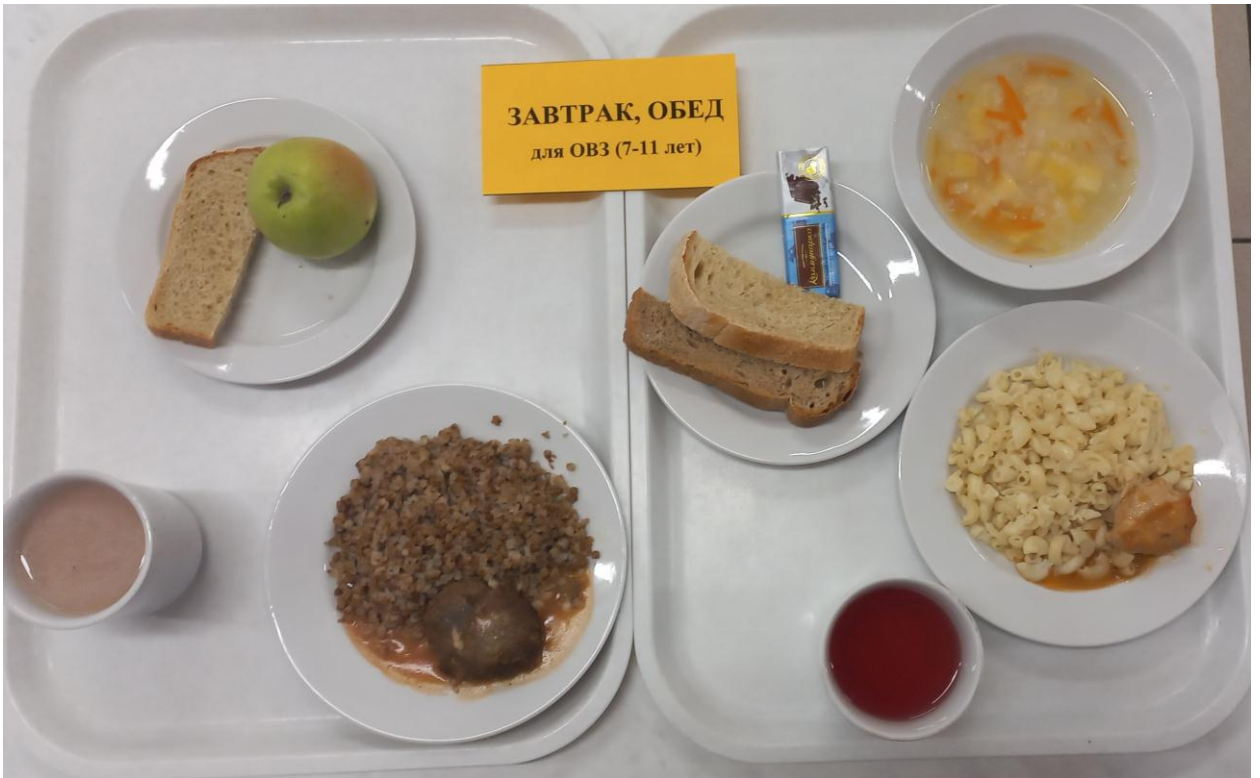
	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		50	4,1	0,7	26,5	129
<b>Итого:</b>	<b>73-20</b>	<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>57,3</b>	<b>583,5</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макароны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>795</b>	<b>22,4</b>	<b>19,56</b>	<b>121,7</b>	<b>777,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>47,5</b>	<b>38,76</b>	<b>179</b>	<b>1361,4</b>

Рацион: 12 лет и старше (2 смена)

	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом		250	2	1,9	14,58	85
Макароны отварные с куриными фрикадельками		240	12	10	45	314
Компот из св. яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
Шоколад Аленка		20	1,4	6,6	3,8	110
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>795</b>	<b>22,4</b>	<b>19,56</b>	<b>121,7</b>	<b>777,9</b>
<b>Полдник</b>						
Биточки мясные с томатным соусом		100	11,4	9,2	9,4	163
Каша гречневая с м/сл		200	6,3	6,7	27,6	195,2
Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100
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>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>57,3</b>	<b>583,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>47,5</b>	<b>38,76</b>	<b>179</b>	<b>1361,4</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р



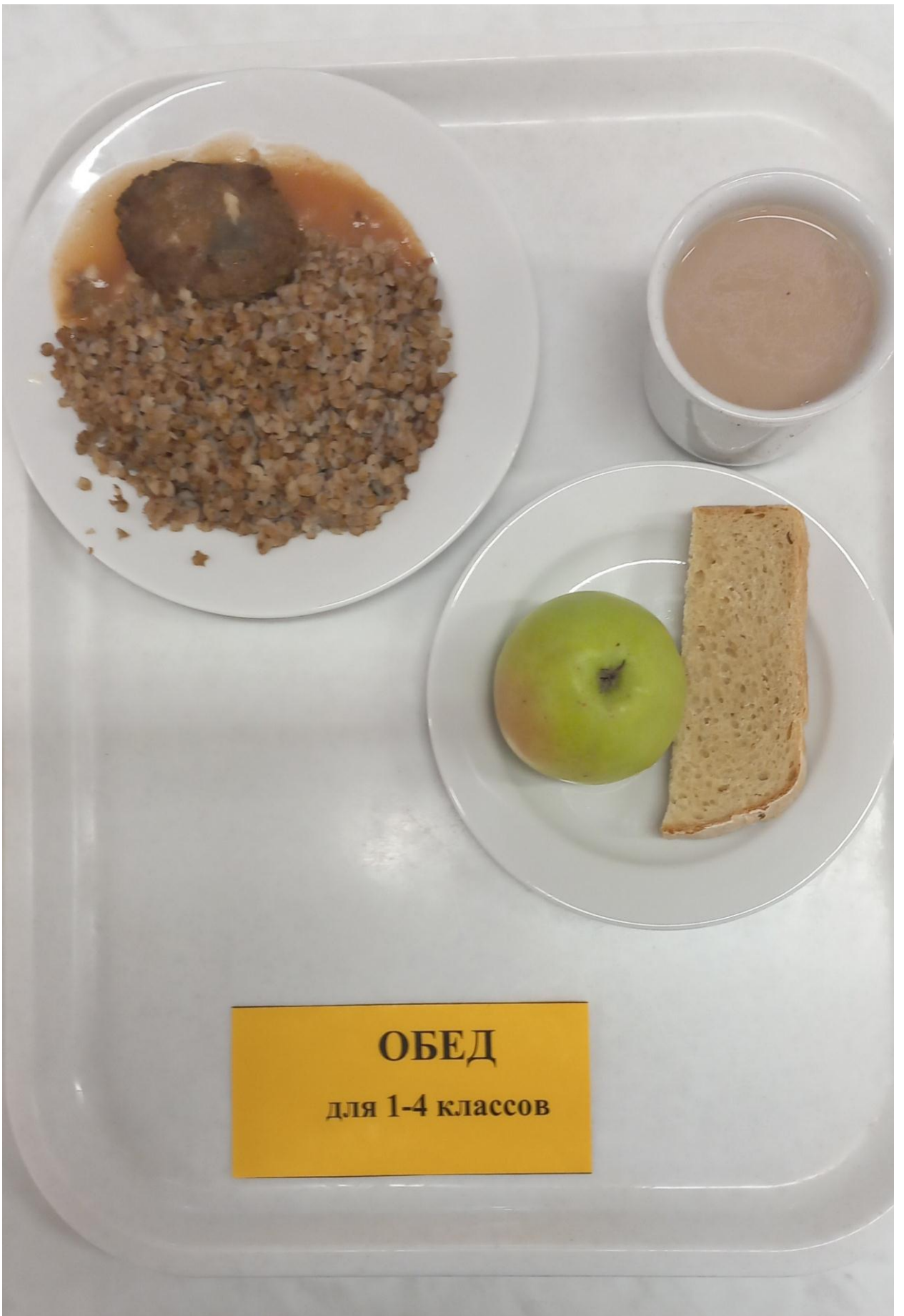


**ОБЕД, ПОЛДНИК**  
для ОВЗ (с 12 лет и старше)



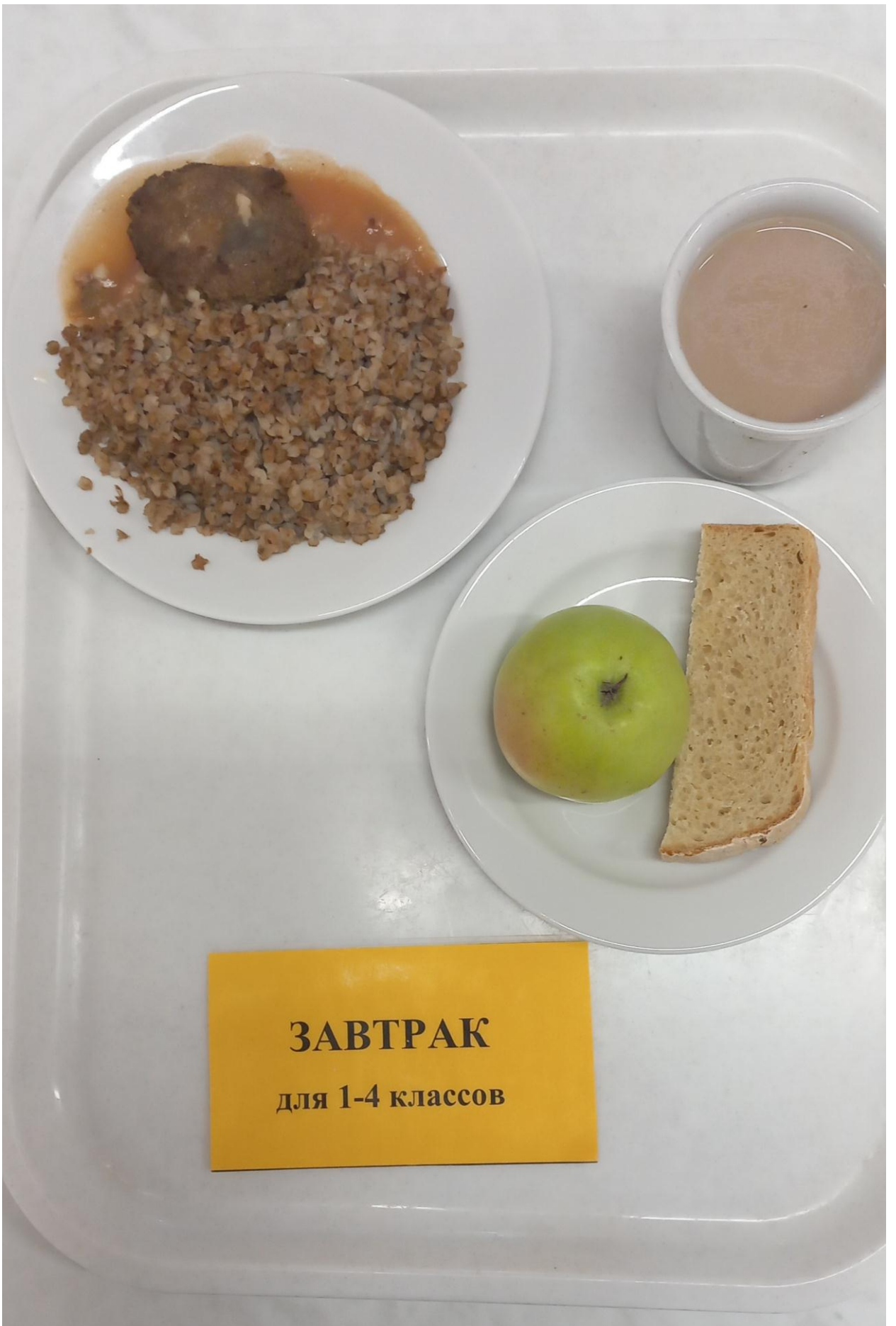
**ЗАВТРАК**

**для ММС 5-11 классов**



**ОБЕД**

**для 1-4 классов**



**ЗАВТРАК**  
для 1-4 классов





**ОБЕД**  
для 5-11 классов



**ОБЕД**  
**для ММС 5-11 классов**