



**Меню для общеобразовательных школ  
на 19/10 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
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная с м.сл		170	4,1	7,1	19,3	157,6
Запеканка из творога со сгущ. молоком		90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром		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>20,35</b>	<b>17,56</b>	<b>71,2</b>	<b>529</b>
<b>Доп.питание</b>						
Сок фруктовый 0,2	<b>18-00</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>

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

<b>Обед</b>	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Салат из свеклы с м/р		60	0,8	4,8	4	61,8
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	95
Каша гречневая с мясом (говядина)		175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
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>22,6</b>	<b>20,05</b>	<b>88,25</b>	<b>613,6</b>

**ММС 5-11 класс**

<b>Завтрак(1 смена)</b>		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша молочная манная с м.сл		200	4,8	7,7	22,8	180,2
Запеканка из творога со сгущ. молоком		90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром		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>540</b>	<b>21,9</b>	<b>18,3</b>	<b>80</b>	<b>577,4</b>

<b>Обед (2 смена)</b>	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Салат из свеклы с м/р		100	1,3	8	6,7	103
Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,8	2,8	17,8	110
Каша гречневая с мясом (говядина)		175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
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>810</b>	<b>22,9</b>	<b>24,16</b>	<b>102,6</b>	<b>718,36</b>



**Меню для общеобразовательных школ  
на 19/10 2023 год**

**Школа № 30**

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOU «СОШ №30»

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

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная с м.сл		170	4,1	7,1	19,3	157,6
Запеканка из творога со сгущ. молоком		90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром		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>20,35</b>	<b>17,56</b>	<b>71,2</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с м/р		60	0,8	4,8	4	61,8
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	95
Каша гречневая с мясом (говядина)		175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
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>72-54</b>	<b>700</b>	<b>22,6</b>	<b>20,05</b>	<b>88,25</b>	<b>613,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>42,95</b>	<b>37,61</b>	<b>159,45</b>	<b>1142,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Сок фруктовый 0,2	<b>18-00</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>

**Рацион : 7-11 лет(2 смена)**

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с м/р		60	0,8	4,8	4	61,8
Суп картофельный с лапшой домашней		200	4,7	2,1	16,4	95
Каша гречневая с мясом (говядина)		175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
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>72-54</b>	<b>700</b>	<b>22,6</b>	<b>20,05</b>	<b>88,25</b>	<b>613,6</b>
<b>Полдник</b>						
Каша молочная манная с м.сл		170	4,1	7,1	19,3	157,6
Запеканка из творога со сгущ. молоком		90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром		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>20,35</b>	<b>17,56</b>	<b>71,2</b>	<b>529</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>42,95</b>	<b>37,61</b>	<b>159,45</b>	<b>1142,6</b>
<b>Доп.питание</b>						
Сок фруктовый 0,2	<b>18-00</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>

Бухгалтер :

Повар-бр-р :



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Общественит-2»  
 Макшина И. В.

Школа № 30  
 СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ «СОШ №30»

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

Завтрак	цена	выход	белки	жиры	углеводы
Каша молочная манная с м.сл	200	4,8	7,7	22,8	180,2
Запеканка из творога со сгущ. молоком	90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром	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: 73-20</b>	<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>18,3</b>	<b>80</b>	<b>577,4</b>
Обед					
Салат из свеклы с м/р	100	1,3	8	6,7	103
Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,8	17,8	110
Каша гречневая с мясом (говядина)	175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,06	15,2	62
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: 84-45</b>	<b>810</b>	<b>22,9</b>	<b>24,16</b>	<b>102,6</b>	<b>718,36</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>44,8</b>	<b>42,46</b>	<b>182,6</b>	<b>1295,7</b>

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

Обед	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Салат из свеклы с м/р		100	1,3	8	6,7	103
Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,8	2,8	17,8	110
Каша гречневая с мясом (говядина)		175	11,8	12,3	19,7	236,4
Компот из яблок и вишни		200	0,1	0,06	15,2	62
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: 84-45</b>	<b>810</b>	<b>22,9</b>	<b>24,16</b>	<b>102,6</b>	<b>718,36</b>	
Полдник						
Каша молочная манная с м.сл		200	4,8	7,7	22,8	180,2
Запеканка из творога со сгущ. молоком		90	13	9,9	20,7	228,2
Чай с сахаром		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: 73-20</b>	<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>18,3</b>	<b>80</b>	<b>577,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>44,8</b>	<b>42,46</b>	<b>182,6</b>	<b>1295,7</b>	

Бухгалтер :

Повар-бр-р :