



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 132
Г.А. Комарова



УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ООО «Олес»
Е.Л. Васьков

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
МАОУ СОШ № 132

Меню 1Н1Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ Б/МОЛОКА	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	96,30	1,20	1,20	28,60
	СЫР ПОРЦИОННО	15	126,30	2,30	2,10	52,30
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
Итого			574,50	14,00	12,90	217,10
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	210	118,95	2,33	5,36	15,32
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	128,98	0,44	0,02	31,76
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
Итого			474,53	10,17	9,88	147,68
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	СВИНИНА ПО-УРАЛЬСКИ /РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100/180	118,95	2,33	5,36	15,32
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	123,60	5,20	3,30	55,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	128,98	0,44	0,02	31,76
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
Итого			474,53	10,17	9,88	147,68
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ/КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/150	433,10	25,06	18,71	41,11
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	128,98	0,44	0,02	31,76
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			889,89	36,26	27,97	160,24
одноразовое питание 6-7 классы (обед) род плата/льгота						
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ/КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/180	433,10	25,06	18,71	41,11
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	66	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			889,89	36,26	27,97	160,24
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ Б/МОЛОКА	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	96,30	1,20	1,20	28,60
	СЫР ПОРЦИОННО	15	126,30	2,30	2,10	52,30
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
Итого (Завтрак)			574,50	14,00	12,90	217,10
Обед						
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ/КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/150	433,10	25,06	18,71	41,11
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	56	128,98	0,44	0,02	31,76
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	128,98	0,44	0,02	31,76
Итого (Обед)			804,63	33,03	27,39	143,49
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ Б/МОЛОКА	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	СЫР ПОРЦИОННО	30	96,30	1,20	1,20	28,60
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	103,00	2,20	1,20	45,30
Итого (Завтрак)			574,50	14,00	12,90	217,10
Обед						
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ/КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/180	433,10	25,06	18,71	41,11
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	55,30
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	100	103,00	2,20	1,20	45,30
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	66	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			889,89	36,26	27,97	160,24

Меню 1Н2Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	638,59	33,71	22,88	74,40
Итого						
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ШАШЛЫЧОК ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	75	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	90,47	5,00	3,00	35,00
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	128,98	0,44	0,02	31,76
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого			477,91	10,67	4,00	123,91
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	90,47	5,00	3,00	35,00
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	128,98	0,44	0,02	31,76
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/СЫР ПОРЦИОННО	60	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого			477,91	10,67	4,00	123,91
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого (Завтрак)						
Обед						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ФИЛЕ ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ	90	90,47	5,00	3,00	35,00
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	128,98	0,44	0,02	31,76
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	49	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Обед)			477,91	10,67	4,00	123,91
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого (Завтрак)						
Обед						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ФИЛЕ ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ	100	90,47	5,00	3,00	35,00
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	128,98	0,44	0,02	31,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	21	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	120,00	1,00	0,10	36,00
Итого (Обед)			477,91	10,67	4,00	123,91
Итого						

Меню 1НЗД

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	ОМЛЕТ С МАСЛОМ	150/7	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	79,67	2,38	0,93	15,43
	МАСЛО ПОРЦИОННО	10	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	65/150	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	468,45	29,74	20,32	41,63
	МЯСО СВИНИНЫ ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ/КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65/150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	118,95	2,33	5,36	15,32
	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	433,10	25,06	18,71	41,11
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	90	128,98	0,44	0,02	31,76
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	85,26	3,23	0,58	16,75
	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	43	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого			644,32	27,95	19,69	88,81
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	118,95	2,33	5,36	15,32
	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	433,10	25,06	18,71	41,11
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	100	128,98	0,44	0,02	31,76
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	85,26	3,23	0,58	16,75
	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	79,67	2,38	0,93	15,43
	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	50	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			644,32	27,95	19,69	88,81
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	ОМЛЕТ С МАСЛОМ	150/7	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	79,67	2,38	0,93	15,43
	МАСЛО ПОРЦИОННО	10	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	118,95	2,33	5,36	15,32
	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	433,10	25,06	18,71	41,11
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	90	128,98	0,44	0,02	31,76
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	85,26	3,23	0,58	16,75
	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	26	644,32	27,95	19,69	88,81
Итого (Обед)						
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	ОМЛЕТ С МАСЛОМ	150/7	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	79,67	2,38	0,93	15,43
	МАСЛО ПОРЦИОННО	25	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	118,95	2,33	5,36	15,32
	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	433,10	25,06	18,71	41,11
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	100	128,98	0,44	0,02	31,76
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	85,26	3,23	0,58	16,75
	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	50	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	41	644,32	27,95	19,69	88,81
Итого (Обед)						
Итого						

Меню 1Н4Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	32/10	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	118,95	2,33	5,36	15,32
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ БЕЗ Т.П.	180	433,10	25,06	18,71	41,11
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	22/15	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			766,29	31,06	24,67	104,94
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	СЫР ПОРЦИОННО	15	118,95	2,33	5,36	15,32
	БИГУС СО СВИНИНОЙ	220	433,10	25,06	18,71	41,11
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	22	85,26	3,23	0,58	16,75
	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	25	74,20	2,83	0,51	14,70
Итого			766,29	31,06	24,67	104,94
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	60/150	433,10	25,05	18,71	41,11
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	22	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	74,20	2,83	0,51	14,70
	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
Итого			841,83	31,65	24,80	123,09
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	60/150	433,10	25,05	18,71	41,11
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	ИЗДЕЛИЕ МУЧНОЕ	22	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	74,20	2,83	0,51	14,70
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	245	86,60	1,00	0,20	20,20
Итого			841,83	31,65	24,80	123,09
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	32/10	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	60/150	433,10	25,05	18,71	41,11
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	22	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	74,20	2,83	0,51	14,70
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	86,60	1,00	0,20	20,20
Итого (Обед)			841,83	31,65	24,80	123,09
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	90,47	1,59	1,63	17,34
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	32/15	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	70/150	433,10	25,05	18,71	41,11
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	18	74,20	2,83	0,51	14,70
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	86,60	1,00	0,20	20,20
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	241	841,83	31,65	24,80	123,09
Итого (Обед)						

Меню 1Н5Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	КАША ЦАРСКАЯ/ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	215/40	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			633,38	35,35	21,83	73,81
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	КАША ЦАРСКАЯ/ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	220/60	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			633,38	35,35	21,83	73,81
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ШАШЛЫЧОК ИЗ СВИНИНЫ /БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ СВЕЖИЕ	75/180/60	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			633,38	35,35	21,83	73,81
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	468,45	29,74	20,32	41,63
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ/ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90/150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	85,26	3,23	0,58	16,75
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	40/150	638,59	33,71	22,88	74,40
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	468,45	29,74	20,32	41,63
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ/ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	85,26	3,23	0,58	16,75
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60/150	638,59	33,71	22,88	74,40
Итого						
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	КАША ЦАРСКАЯ/ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	215/40	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			633,38	35,35	21,83	73,81
Обед						
	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	468,45	29,74	20,32	41,63
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ/ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90/150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	85,26	3,23	0,58	16,75
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	40/150	638,59	33,71	22,88	74,40
Итого (Обед)			638,59	33,71	22,88	74,40
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	КАША ЦАРСКАЯ/ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	220/60	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			633,38	35,35	21,83	73,81
Обед						
	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	468,45	29,74	20,32	41,63
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ/ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	26	85,26	3,23	0,58	16,75
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60/150	638,59	33,71	22,88	74,40
Итого (Обед)						
Итого						

Меню 2Н1Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	10,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	96,30	1,20	1,20	18,60
	СЫР ПОРЦИОННО	10	126,30	4,30	2,10	2,30
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого			496,50	14,00	11,90	92,10
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СОУСЕ/РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100/180	468,45	29,74	20,32	41,63
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	0,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого			633,38	35,35	21,83	73,81
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ /РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	100/180	468,45	29,74	20,32	41,63
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	0,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого			633,38	35,35	21,83	73,81
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/10	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	123,60	5,20	3,30	55,30
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого			914,89	36,46	28,17	185,54
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/10	433,10	25,06	18,71	41,11
	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	123,60	5,20	3,30	55,30
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	128,98	0,44	0,02	31,76
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	3,23	0,58	16,75
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого			924,92	37,36	23,39	186,97
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	10,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	96,30	1,20	1,20	18,60
	СЫР ПОРЦИОННО	10	126,30	4,30	2,10	2,30
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого (Завтрак)			496,50	14,00	11,90	92,10
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/10	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	123,60	5,20	3,30	55,30
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	85,26	3,23	0,58	16,75
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	25,00	0,20	0,20	25,30
Итого (Обед)			914,89	36,46	28,17	185,54
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/10	125,30	3,10	5,10	35,60
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	123,60	5,20	3,30	10,30
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	96,30	1,20	1,20	18,60
	СЫР ПОРЦИОННО	20	126,30	8,60	4,20	4,60
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	50,00	0,40	0,40	50,60
Итого (Завтрак)			521,50	18,50	14,20	119,70
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/10	118,95	2,33	5,36	15,32
	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	148,32	6,24	3,96	66,36
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	0,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	96,30	1,20	1,20	18,60
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	50,00	0,40	0,40	50,60
Итого (Обед)			876,34	35,21	30,16	156,82
Итого						

Меню 2Н2Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/5	205,00	13,10	7,10	21,00
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	103,00	1,00	1,00	22,10
	МАСЛО ПОРЦИОННО/СЫР ПОРЦИОННО	10/10	124,00	2,10	8,10	3,20
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	142,00	2,20	0,56	39,60
Итого			574,00	18,40	16,76	85,90
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ КУРИНЫЙ	100	142,10	12,10	8,30	6,20
	ГОРОШНИЦА	180	150,30	7,20	7,30	25,20
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	103,00	1,00	1,00	22,10
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/СЫР ПОРЦИОННО/МАСЛО ПОРЦИОННО	20/10/10	142,00	2,20	0,56	39,60
Итого			537,40	22,50	17,16	93,10
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ШАШЛЫЧОК ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	75	142,10	12,10	8,30	6,20
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ М.Р.	180	150,30	7,20	7,30	25,20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	103,00	1,00	1,00	22,10
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	142,00	2,20	0,56	39,60
Итого			537,40	22,50	17,16	93,10
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ М.Р. СО СМЕ	250/10	117,00	3,30	6,40	15,20
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ М.Р.	100	155,30	16,10	8,80	7,10
	БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	160,20	2,80	6,30	35,20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	103,00	1,20	1,20	21,00
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	152,00	2,10	0,36	35,60
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	103,00	1,00	1,00	22,10
Итого			687,50	25,50	23,06	114,10
одноразовое питание 6-7 классы (обед) род плата/льгота						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ М.Р. СО СМЕ	250/10	117,00	3,30	6,40	15,20
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ М.Р.	100	203,08	21,05	5,36	9,93
	БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	180	193,56	3,36	7,56	42,24
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	113,00	1,20	1,20	23,00
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	145,00	2,20	0,76	41,60
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	103,00	1,00	1,00	22,10
Итого			874,64	32,11	22,28	154,07
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/5	205,00	13,10	7,10	21,00
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	103,00	1,00	1,00	22,10
	МАСЛО ПОРЦИОННО/СЫР ПОРЦИОННО	10/10	124,00	2,10	8,10	3,20
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	142,00	2,20	0,56	39,60
Итого (Завтрак)			574,00	18,40	16,76	85,90
Обед						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ М.Р. СО СМЕ	250/10	117,00	3,30	6,40	15,20
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ М.Р.	100	155,30	16,10	8,80	7,10
	БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	160,20	2,80	6,30	35,20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	103,00	1,20	1,20	21,00
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	152,00	2,10	0,36	35,60
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	103,00	1,00	1,00	22,10
Итого (Обед)			687,50	25,50	23,06	114,10
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/5	205,00	13,10	7,10	21,00
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	103,00	1,00	1,00	22,10
	МАСЛО ПОРЦИОННО/СЫР ПОРЦИОННО	20/20	372,00	6,30	24,30	9,60
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	142,00	2,20	0,56	39,60
Итого (Завтрак)			822,00	22,60	32,96	92,30
Обед						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ М.Р. СО СМЕ	250/10	146,25	4,12	8,00	19,00
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ М.Р. /ПОМИДОРЫ СВЕЖ	100/60	155,30	16,10	8,80	7,10
	БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	160,20	2,80	6,30	35,20
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	103,00	1,00	1,00	22,10
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	103,00	1,00	1,00	22,10
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	152,00	2,10	0,36	35,60
Итого (Обед)			819,75	27,12	25,46	141,10
Итого						

Меню 2НЗД

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ М.Р.	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ М.Р.	105	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	41\10	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ГОЛЕНЬ ОТВАРНАЯ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	41\10	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	65/50	90,47	5,00	3,00	35,00
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	128,98	0,44	0,02	31,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
	СЫР ПОРЦИОННО	25	477,91	10,67	4,00	123,91
Итого			477,91	10,67	4,00	123,91
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	85/50	90,47	5,00	3,00	35,00
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	128,98	0,44	0,02	31,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	85,26	3,23	0,58	16,75
	СЫР ПОРЦИОННО	25	477,91	10,67	4,00	123,91
	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	50	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого						
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ М.Р.	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	65/50	90,47	5,00	3,00	35,00
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	128,98	0,44	0,02	31,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	28	85,26	3,23	0,58	16,75
	СЫР ПОРЦИОННО	25	477,91	10,67	4,00	123,91
Итого (Обед)			477,91	10,67	4,00	123,91
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	ФИЛЕ ПТИЦЫ В СОУСЕ М.Р.	105	468,45	29,74	20,32	41,63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ М.Р.	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ/МАСЛО ПОРЦИОННО	41\10	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	85/50	90,47	5,00	3,00	35,00
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	128,98	0,44	0,02	31,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	85,26	3,23	0,58	16,75
	СЫР ПОРЦИОННО	25	477,91	10,67	4,00	123,91
	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	50	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого (Обед)						

Меню 2Н4Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МИНТАЙ	90	468,45	29,74	20,32	41,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МИНТАЙ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	РЫБА С ОВОЩАМИ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	90,47	5,00	3,00	35,00
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	85,26	3,23	0,58	16,75
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	348,93	10,23	3,98	92,15
Итого						
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРИНЫМ/ОВОЩИ СВЕЖИЕ	210/60	90,47	5,00	3,00	35,00
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	85,26	3,23	0,58	16,75
	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	348,93	10,23	3,98	92,15
Итого						
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МИНТАЙ	90	468,45	29,74	20,32	41,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	90,47	5,00	3,00	35,00
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	85,26	3,23	0,58	16,75
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	348,93	10,23	3,98	92,15
Итого (Обед)						
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МИНТАЙ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
Итого (Завтрак)						
Обед						
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86,60	1,00	0,20	20,20
	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРИНЫМ/ОВОЩИ СВЕЖИЕ	210/60	90,47	5,00	3,00	35,00
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	86,60	1,00	0,20	20,20
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	31	85,26	3,23	0,58	16,75
	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	348,93	10,23	3,98	92,15
Итого (Обед)			348,93	10,23	3,98	92,15
Итого						

Меню 2Н5Д

Организованное питание

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
одноразовое питание (завтрак) начальная школа						
	СВИНИНА ПО-УРАЛЬСКИ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	30	128,98	0,44	0,02	31,76
Итого			638,59	33,71	22,88	74,40
одноразовое питание 5-11 классы род плата/льгота						
	СВИНИНА ПО-УРАЛЬСКИ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого						
одноразовое питание 9-11 классы (выбор завтрак) род плата/льгота						
	ШНИЦЕЛ ИЗ СВИНИНЫ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	37	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	79,67	2,38	0,93	15,43
одноразовое питание (обед) начальная школа						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО МАКАРОНАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	145,60	6,30	2,30	65,90
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	34	911,89	37,36	26,97	170,84
Итого						
одноразовое питание 6-7классы (обед) род плата/льгота						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО МАКАРОНАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	145,60	6,30	2,30	65,90
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	44	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	911,89	37,36	26,97	170,84
Итого						
двухразовое питание (завтрак, обед) начальная школа						
Завтрак						
	СВИНИНА ПО-УРАЛЬСКИ	100	468,45	29,74	20,32	41,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	27	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	30	128,98	0,44	0,02	31,76
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО МАКАРОНАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	145,60	6,30	2,30	65,90
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	34	911,89	37,36	26,97	170,84
Итого (Обед)						
Итого						
двухразовое питание 5-11 классы						
Завтрак						
	СВИНИНА ПО-УРАЛЬСКИ	55/50	468,45	29,74	20,32	41,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	90,47	1,59	1,63	17,34
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	79,67	2,38	0,93	15,43
	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	79,67	2,38	0,93	15,43
Итого (Завтрак)			638,59	33,71	22,88	74,40
Обед						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО МАКАРОНАМИ	250	118,95	2,33	5,36	15,32
	КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ	100	433,10	25,06	18,71	41,11
	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	145,60	6,30	2,30	65,90
	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	128,98	0,44	0,02	31,76
	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	85,26	3,23	0,58	16,75
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	187	911,89	37,36	26,97	170,84
Итого (Обед)						