



**МЕНЮ**  
на 18 октября 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
Завтрак 1	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,5	10,6	23,6	215,6	П. 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с джемом	20/5/35	1,2	12,5	7,5	147,0	П.95
	<b>ИТОГО</b>			<b>33,8</b>	<b>49,4</b>	<b>82,3</b>	<b>915,2</b>
	<b>ЦЕНА, руб</b>						<b>77,29</b>
Обед 1.	Винегрет овощной	80	1,1	8,7	5,5	104,0	М.71
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	М, 135
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Котлеты рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	П, 345
	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0	М, 520
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,5</b>	<b>26,9</b>	<b>90,4</b>	<b>724,0</b>
	<b>ЦЕНА, руб</b>						<b>77,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,2</b>	<b>76,3</b>	<b>172,7</b>	<b>1639,2</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,7	14,1	31,5	287,5	П, 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>			<b>12,6</b>	<b>15,1</b>	<b>83,7</b>	<b>526,7</b>
	<b>ЦЕНА, руб</b>						<b>52,17</b>
Обед 2	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	М.71
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	М, 135
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	П, 345
	Пюре картофельное	180	3,8	10,0	26,2	198,0	М, 520
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,4</b>	<b>29,2</b>	<b>97,1</b>	<b>733,8</b>
	<b>ЦЕНА, руб</b>						<b>73,92</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,0</b>	<b>44,3</b>	<b>180,7</b>	<b>1260,5</b>	

Бухгалтер

Согласовано:  
 Директор ООО "Школьник"  
 Д.В.Оськин

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 18  
 Я.В. Куприна

**МЕНЮ**  
 на 18 октября 2023 года

	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Цена
<b>Свободное меню</b>					
1	Винегрет овощной	100	130,0	М.71	12,23
2	Салат из свежих помидоров с луком	100	110,0	М.19	11,12
3	Салат из квашеной капусты	100	54,4	М.45	20,78
4	Салат из огурцов и помидоров	100	197,0	П.19	18,58
5	Салат из свежих помидоров с луком	100	110,0	М.19	11,12
6	Суп из овощей со сметаной и курицей	250	151,5	М, 135	23,38
7	Котлеты рыбные	100	113,0	П, 345	32,69
8	Котлеты припущенные из кур	100	188,6	П.412	58,00
9	Гуляш из индейки	100	247,5	П367	53,53
10	Рис отварной	180	245,5	П.414	14,32
11	Картофель жареный	200	220,0	М522	23,75
12	Пюре картофельное	180	198,0	М, 520	15,37
13	Макаронные изделия отварные	180	174,0	М.291	12,51
14	Напиток лимонный	200	96,0	М,699	6,77
15	Хлеб пшеничный	20	47,0	П. 108	2,47
16	Пирожок с мясом	75	177,9	П.543	26,40
17	Ватрушка мясная	100	203,0	М.736, 748	41,50
18	Ватрушка с творожным фаршем	60	118,0	П.541	14,80
19	Пирожок с картошкой	75	177,9	П.543	17,40
20	Пирожок с капустой	75	157,9	П.543	12,20
21	Плюшка московская	100	295,0	М.766	10,20
22	Пирожок печеный со сгущ. молоком	75	190,0	М.738	15,15
23	Пирожок печеный с джемом	75	190,0	М.738	15,15
24	Кондитерское изделие Барни	1 шт	113,0	11.1.1.1	29,57
25	Кондитерское изделие Чокопай	1 шт	143,3	11.1.1.1	16,10
26	Чай с лимоном	200	61,0	П.494	4,21
27	Вода питьевая 0,5	1 шт	0,0	11.1.1.15	17,00
28	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	92,0	11.1.1.16	24,65

**Диетические блюда**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Цена
			Б	Ж	У			
1	Грудка куриная отварная	50	11,8	8,2	0,2	121,4	М487	43,72
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	П.300	9,14
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	П, 237	12,50

Бухгалтер

