

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

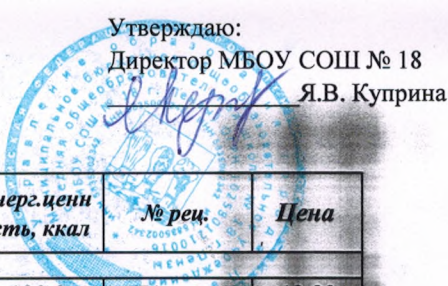
Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 18
 Я.В. Куприна

МЕНЮ
 на 22 ноября 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Омлет	165	16,56	27,6	3,06	327,0	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
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		20,0	40,0	45,0	620,2	
	ЦЕНА, руб						77,29
Обед 1	Винегрет овощной	70	0,9	9,7	6,1	117,0	М,71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,25	7,2	6,3	143,0	П, 343
	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	165,0	М, 520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П, 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
	ИТОГО		25,2	33,8	90,4	766,3	
ЦЕНА, руб						77,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,2	73,7	135,4	1386,5	
5-11 класс							
Завтрак 2	Омлет	180	15,6	23,9	4,05	292,9	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
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	5.1.5
	ИТОГО		18,6	31,9	36,1	506,1	
	ЦЕНА, руб						52,17
Обед 2	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	М,71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,25	7,2	6,3	143,0	П, 343
	Пюре картофельное	180	4,2	11,1	29,1	220,0	М, 520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П, 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
ИТОГО		24,3	36,0	98,3	797,8		
ЦЕНА, руб						73,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9	67,8	134,4	1303,9	

Бухгалтер





МЕНЮ
на 22 ноября 2023 года

	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	№ рец.	Цена
Свободное меню					
1	Винегрет овощной	100	130,0	М.71	12,23
2	Салат из свеклы	100	96,0	П.50	7,14
3	Салат из квашеной капусты	100	54,4	М.45	20,78
4	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей и сметаной	250	135,5	П, 142	21,54
5	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	153,2	П. 343	34,62
6	Пюре картофельное	180	220,0	М.520	15,67
7	Макароны отварные	180	174,0	М.291	12,51
8	Котлеты припущенные из кур	100	188,6	П.412	60,00
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	Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	М, 639	6,38
13	Хлеб ржаной	20	34,8	П. 109	1,68
14	Хлеб пшеничный	20	47,0	П. 108	2,47
15	Пирожок с мясом	75	177,9	П.543	26,40
16	Ватрушка мясная	100	203,0	М.736, 748	41,50
17	Ватрушка с творожным фаршем	60	118,0	П.541	14,80
18	Пирожок с картошкой	75	177,9	П.543	17,40
19	Пирожок с капустой	75	157,9	П.543	12,20
20	Плюшка московская	100	295,0	М.766	10,20
21	Пирожок печеный со сгущ. молоком	75	190,0	М.738	15,15
22	Пирожок печеный с джемом	75	190,0	М.738	15,15
23	Кондитерское изделие Барни	1 шт	113,0	11.1.1.1	29,57
24	Кондитерское изделие Чокопай	1 шт	143,3	11.1.1.1	16,10
25	Чай с лимоном	200	61,0	П.494	4,21
26	Вода питьевая 0,5	1 шт	0,0	11.1.1.15	17,00
27	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 вещ-ва (г)			Энерг. 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	12,76
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	П, 237	12,50

Бухгалтер

2,47
7,14
20,78
14,80
17,40
12,20
10,20
15,15
29,57
16,10
4,21
17,00
24,65