

Организация МУП «Школьный комбинат»
МЕНЮ для питания учащихся
МБОУ школа № _____

Утверждаю _____

(подпись директора, ФИО)

Дата « 17 » ноября 2023 года

Школа _____

День 10-ый

Отд./корп

Неделя вторая

День _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	овощи	45	Салат из белокочанной капусты	60	4,01	80,28	1,02	3	8,72
	горячее блюдо	290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	50,77	168,3	13,14	11,14	3,87
	гарнир	303	Каша вязкая гречневая	150	8,79	145,5	4,58	5,01	20,52
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,35	117,5	3,2	0,36	25
	хлеб чёрн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	50,6	1,27	0,13	11
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,40	56	0,2	0	13,6
			ИТОГО:	580	71,46	618,18	23,41	19,64	82,71
Завтрак льготные категории 5-11 классы	овощи	45	Салат из белокочанной капусты	60	4,01	80,28	1,02	3	8,72
	горячее блюдо	290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	50,77	168,3	13,14	11,14	3,87
	гарнир	303	Каша вязкая гречневая	150	8,79	145,5	4,58	5,01	20,52
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,35	117,5	3,2	0,36	25
	хлеб чёрн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	50,6	1,27	0,13	11
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,40	56	0,2	0	13,6
			ИТОГО:	580	71,46	618,18	23,41	19,64	82,71
Обед 2 смена 1-4 классы	овощи	54	Салат из свеклы отварной с яблоком	60	4,73	51,42	1,02	3	5,07
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,23	83	1,44	3,94	8,75
	горячее блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/50	110	35,13	174	16,74	9,93	5,7
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	13,65	137,25	3,06	4,8	20,44
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,94	119,78	4,03	0,48	26,34
	хлеб чёрн.	ПР	Хлеб рж.-пшеничный	35	1,98	63,28	2,26	0,95	13,9
	напиток	342	Компот из свежих плодов	200	6,80	114,6	0,16	0,2	27,88
			ИТОГО:	805	71,46	743,33	28,71	23,3	108,08

овощи	54	Салат из свеклы отварной с яблоком	100	7,95	101,94	2,08	7,19	14,85
1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,77	103,75	1,8	4,96	10,93
горячее блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	44,28	174	16,14	8,63	5,7
гарнир	312	Пюре картофельное	180	16,34	164,7	3,68	5,77	24,53
хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	70	4,12	189	5,6	1,75	37,1
хлеб чёрн.	ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	41	2,35	96,6	2,43	0,25	21
напиток	342	Компот из свежих плодов	200	6,80	114,6	0,16	0,2	27,88
		Кондитерское изделие вафли	20	10,43	72	1,2	6,8	12,8
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	100,04	1016,59	31,89	28,75	141,99
Полдник 1-4 классы	211	Омлет с сыром	60	28,10	139	7,17	11,77	1,02
	131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	16,43	71	3,25	3,73	6,01
хлеб чёрн.	ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,70	66,6	1,36	0,24	9,28
гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,40	62	0,13	0,02	15,2
		Кондитерское изделие печенье	30	13,95	72	1,2	6,8	12,8
фрукты	338	Яблоко	100	6,88	96	1,5	0,5	21
		ИТОГО:	531	71,46	627,6	18,41	23,51	90,16
Полдник 5-11 классы	211	Омлет с сыром	60	28,10	139	7,17	11,77	1,02
льготной категории	131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	16,43	71	3,25	3,73	6,01
	ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,70	66,6	1,36	0,24	9,28
гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,40	62	0,13	0,02	15,2
		Кондитерское изделие печенье	30	13,95	72	1,2	6,8	12,8
фрукты	338	Яблоко	100	6,88	96	1,5	0,5	21
		ИТОГО:	531	71,46	627,6	18,41	23,51	90,16

Зав. Производством

Мед.работник

ФИО

ФИО