

Меню
МБОУ СОШ № _____
09 сентября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
337,2004 г	яйцо вареное	40	8,12	63,0	5,1	4,6	0,3
1,2004 г	бутерброд с маслом	45 (15/30)	17,87	140,3	2,9	10,2	19,4
174,2017 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	157,5 (152,5/75)	19,17	220,5	4,5	8,1	32,2
685,2004 г	чай с джемом	200	5,35	82,0	0,3		21,3
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,5	2,0	0,4	10,0
9.1.1.7	нектарин	1 шт	29,31	45,0	0,9	0,1	9,5
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
44,2003 г	салат из белокочанной капусты с огурцами	60	3,96	55,0	1,0	3,1	5,7
140,2004 г	суп картофельный с макарон изделиями	250	7,64	120,0	2,9	2,5	21,0
181,Пермь	жаркое по-домашнему	150 (50/100)	60,77	227,8	15,4	11,8	15,1
685,2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	87,0	3,3	0,6	16,7
			82,07				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
337,2004 г	яйцо вареное	40	8,12	63,0	5,1	4,6	0,3
327,2003 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	210(200/10)	25,55	294,0	6,0	10,9	43,0
685,2004 г	чай с джемом	200	5,35	82,0	0,3		21,3
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	69,6	2,6	0,5	13,4
6.3.5.3	сладости	1 шт	15,28	270,0	2,8	15,0	30,5
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
44,2003 г	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	6,58	91,7	1,7	5,1	9,6
140,2004 г	суп картофельный с макарон изделиями	250	7,64	120,0	2,9	2,5	21,0
181,Пермь	жаркое по-домашнему	200(45/155)	60,02	303,7	20,5	15,8	20,1
686,2004 г	чай с лимоном	200	4,82	60,0	0,3		15,2
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	35	2,49	60,9	2,3	0,4	11,7
			85,00				

Свободный выбор	
Наименование блюд	Цена
Холодное блюдо	
I блюдо	
II блюдо	
III блюдо	
IV Гарнир	
Выпечка	
Витаминный стол	
Наименование блюд	Цена
Диетический стол	
Наименование блюд	Цена

Зав. Производством _____

Бухгалтер _____ *РК*

Меню
МБОУ СОШ № 19
12 сентября 2021 года



1-4 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
340, 2004 г	омлет натуральный	80	20,33	159,2	8,0	13,3	1,5
3, 2004 г	бутерброд с сыром	60 (30/30)	24,00	148,6	7,5	6,2	15,4
327, 2003 г	каша молочная Дружба с маслом	157,5 (150/7,5)	16,39	198,0	4,4	9,0	24,9
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.17	пряники	2 шт	18,85	256,2	0,4		48,0
			82,07				

1-4 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
8.1.6.1	огурцы свежие	60	5,32	6,6	0,4	0,1	1,1
44, Пермь	суп из овощей, с зеленью	250	6,32	115,2	1,9	5,9	12,6
155, 2003 г	гуляш	125(40/85)	49,30	147,0	16,2	7,0	4,8
516, 2004 г	макаронные отварные	150	9,02	244,5	5,1	9,2	34,2
639, 2004 г	компот из смеси сухофруктов	200	8,42	124,0	0,6		31,4
6.3.5.3	хлеб	50	3,69	87,0	3,3	0,6	16,7
			82,07				

5-11 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
3, 2004 г	бутерброд с сыром	80 (30/50)	26,30	148,6	7,5	6,2	15,4
327, 2003 г	каша молочная Дружба с маслом	210 (203/7)	19,02	314,3	7,0	14,3	39,5
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
6.3.5.3	хлеб	30	2,75	52,5	2,0	0,4	10,0
6.1.3.2.17	пряник	1 шт	9,43	128,1	0,2		24,0
			60,00				

5-11 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
8.1.6.1	огурцы свежие	100	8,87	11,0	0,7	0,1	1,9
44, Пермь	суп из овощей, с зеленью	250	6,32	115,2	1,9	5,9	12,6
155, 2003 г	гуляш	125(35/90)	44,56	147,0	16,2	7,0	4,8
516, 2004 г	макаронные отварные	180	10,82	293,4	6,1	11,0	41,0
639, 2004 г	компот из смеси сухофруктов	200	8,42	124,0	0,6		31,4
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	35	2,56	60,9	2,3	0,4	11,7
			85,00				

Свободный выбор

Наименование блюд	Цена
Холодное блюдо	
Салат из овощей и огурца	
Салат из помидор	
I блюдо	
II блюдо	
Курица из овощей	
III блюдо	
Курица с овощами	
IV Гарнир	
Картофель отварной	
Выпечка	
Ватрушка с яблоком	
Булочка с маком	
Витаминный стол	
Салат из овощей	
Диетический стол	
Салат из овощей	

Меню
МБОУ СОШ № _____
13 сентября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
366.2004 г	запеканка из творога	70	29,95	185,9	11,6	10,3	10,7
89.2003 г	бутерброд с повидлом	50(20/30)	8,31	129,0	2,4	0,9	28,0
173.2017 г	каша вязкая молоч из пшенной крупы, с маслом	157,5 (152, 5/5)	14,27	234,0	6,5	8,3	33,2
686.2004 г	чай с лимоном	207	4,85	60,0	0,3		15,2
9.1.4.1	яблоко	1 шт	24,69	94,0	0,8	0,8	19,6
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
8.1.6.6	помидоры свежие	60	4,39	14,4	0,7	0,1	2,3
139.2004 г	суп картофель с бобовыми, с зеленью	250	9,08	167,0	6,2	5,6	22,3
294.2017 г	котлеты рубленные из птицы (индейка)	90	45,54	257,4	15,7	15,1	14,7
511.2004 г	рис отварной	150	14,18	228,0	3,8	6,2	38,6
685.2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	40	2,93	69,6	2,6	0,5	13,4
			82,07				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
89.2003 г	бутерброд с повидлом	55 (20/35)	8,45	204,5	12,8	11,3	11,8
173.2017 г	каша вязкая молоч из пшенной крупы, с маслом	210 (200/10)	22,01	312,0	8,6	11,1	44,3
686.2004 г	чай с лимоном	207	4,85	60,0	0,3		15,2
9.1.4.1	яблоко	1 шт	24,69	94,0	0,8	0,8	19,6
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
8.1.6.6	помидоры свежие	100	7,32	24,0	1,1	0,2	3,8
139.2004 г	суп картофель с бобовыми, с зеленью	250	9,08	167,0	6,2	5,6	22,3
294.2017 г	котлеты рубленные из птицы (индейка)	85	43,02	243,7	14,8	14,2	13,8
511.2004 г	рис отварной	180	17,01	273,6	4,5	7,4	46,3
685.2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	35	2,62	60,9	2,3	0,4	11,7
			85,00				

Свободный выбор		Цена
Наименование блюд		
Холодное блюдо		
Салат из помидор и огурцов		100
Салат из свеклы и моркови		100
I блюдо		
II блюдо		
Пюре из картофеля		50/15
III блюдо		
Котлеты из курицы		200
IV Гарнир		
Картофель отварной		150
Выпечка		
Коржик с начинкой		100
Пирожок с начинкой		100
Витаминный стол		
Наименование блюд		Цена
Салат из овощей		100
Салат из фруктов		100
Диетический стол		
Наименование блюд		Цена
Запеканка из творога		

14 сентября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
5.1.5	бутерброд с маслом	50 (20/30)	22,68	210,8	2,4	15,4	15,7
204, 2017 г	макароны отварные с сыром	150	26,16	250,8	10,2	11,9	25,6
693, 2004 г	какао с молоком	200	8,56	190,0	4,9	5,0	32,5
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
9.1.4.1	яблоко	1 шт	22,42	94,0	0,8	0,8	19,6
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
43, 2004 г	салат из белокочанной капусты	60	2,51	52,8	0,8	3,1	5,3
148, 2004 г	суп-лапша домашняя, с птицей, с зеленью	265 (250/15)	18,58	120,0	2,8	5,8	13,9
388, 2004 г	котлеты рыбные	90	29,76	176,4	11,7	7,9	13,7
553, 2004 г	сложный гарнир (картофель пюре+капуста туш)	160	12,90	164,8	3,5	6,9	21,6
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,93	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	35	3,64	91,7	2,6	1,0	18,0
6.3.5.3.	хлеб	50	3,75	87,0	3,3	0,6	16,7
			82,07				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
5.1.5	бутерброд с маслом	60 (20/40)	23,83	237,0	3,2	15,7	20,8
204, 2017 г	макароны отварные с сыром	210	25,36	351,1	14,2	10,0	35,8
693, 2004 г	какао с молоком	200	8,56	190,0	4,9	5,0	32,5
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
43, 2004 г	салат из белокочанной капусты	100	4,19	88,0	1,4	5,1	8,9
148, 2004 г	суп-лапша домашняя, с птицей, с зеленью	260 (250/10)	15,07	120,0	2,8	5,8	13,9
388, 2004 г	котлеты рыбные	100	33,11	196,0	13,0	8,8	15,2
520, 2004 г	пюре картофельное	180	14,50	264,6	4,4	11,6	30,4
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,93	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	87,0	3,3	0,6	16,7
			85,00				

Свободный выбор	
Наименование блюд	Цена
Холодные блюда	
Салат из белокочанной капусты и свеклы	
Салат из помидоров	
I блюдо	
II блюдо	
Суп-лапша домашняя с курицей и овощами	
III блюдо	
Гарнир из шиповника	
IV Гарнир	
Картофельное пюре	
Выпечка	
Батон	
Сладкий напиток	
Витаминный стол	
Салат из белокочанной капусты и свеклы	
Салат из помидоров	
V Диетический стол	
Наименование блюд	Цена