

**Меню**  
МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
**09 сентября 2022 года**



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
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
<b>Горячее питание (обед)</b>							
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
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>Обед 2</b>							
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
<b>Холодное блюдо</b>	
I блюдо	
II блюдо	
III блюдо	
IV Гарнир	
<b>Выпечка</b>	
<b>Витаминный стол</b>	
Наименование блюд	Цена
<b>Диетический стол</b>	
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
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
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
<b>Горячее питание (обед)</b>							
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
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>Обед 2</b>							
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
<b>Холодное блюдо</b>	
Салат из овощей и огурца	
Салат из помидор	
<b>I блюдо</b>	
<b>II блюдо</b>	
Курица из овощей	
<b>III блюдо</b>	
Курица с овощами	
<b>IV Гарнир</b>	
Картофель отварной	
<b>Выпечка</b>	
Ватрушка с яблоком	
Булочка с маком	
<b>Витаминный стол</b>	
Салат из овощей	
<b>Диетический стол</b>	
Салат из овощей	
Салат из овощей	

**Меню**  
МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
**13 сентября 2022 года**



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
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
<b>Горячее питание (обед)</b>							
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
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>Обед 2</b>							
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		
<b>Холодное блюдо</b>		
Салат из помидор и огурцов		100
Салат из свеклы и моркови		100
<b>I блюдо</b>		
<b>II блюдо</b>		
Пюре из картофеля		50/15
<b>III блюдо</b>		
Котлеты из курицы		200
<b>IV Гарнир</b>		
Картофель отварной		150
<b>Выпечка</b>		
Коржик с начинкой		100
Пирожок с начинкой		100
<b>Витаминный стол</b>		
Наименование блюд		Цена
Салат из овощей		100
Салат из фруктов		100
<b>Диетический стол</b>		
Наименование блюд		Цена
Запеканка из творога		

**Меню**  
МБОУ СОШ № 10  
**14 сентября 2022 года**



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
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
<b>Горячее питание (обед)</b>							
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
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>Обед 2</b>							
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
<b>Холодные блюда</b>	
Салат из белокочанной капусты и свеклы	
Салат из помидоров	
<b>I блюдо</b>	
<b>II блюдо</b>	
Суп из овощей и картофеля	
Суп из овощей и свеклы	
<b>III блюдо</b>	
Гарнир из шиповника	
<b>IV Гарнир</b>	
Картофельное пюре	
<b>Выпечка</b>	
Батон	
Сдобная выпечка	
<b>Витаминный стол</b>	
Салат из белокочанной капусты и свеклы	
Салат из овощей и свеклы	
<b>V Диетический стол</b>	
Наименование блюд	Цена

Зав. Производством *[Signature]*

Бухгалтер *[Signature]*

**Меню**  
МБОУ СОШ № 19  
15 сентября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
7, 2017 г	бутерброд горячий с сыром	60 (25/5/30)	25,87	188,4	4,1	10,0	17,8
327,2003 г	каша молочная из овсяной крупы с маслом	157,5 (150/7,5)	20,94	227,3	6,2	9,8	28,2
685,2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
9.1.2.2	фрукт	1 шт	32,76	94,0	0,8	0,8	19,6
			82,07				
1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
18, Пермь	салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,24	39,5	0,6	3,1	2,7
63, Пермь	щи из свеж капусты с картоф, с зеленью	250	8,76	107,8	2,1	6,3	10,6
294, 2017	котлеты рубленые из птицы	90	42,93	257,4	15,7	15,1	14,7
508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая	150	14,00	303,0	8,4	10,8	41,2
639,2004 г	компот из смеси сухофруктов	200	6,97	124,0	0,6		31,4
6.1.3.2.2	батон	20	2,30	52,4	1,5	0,6	10,3
6.3.5.3	хлеб	25	1,87	43,5	1,7	0,3	8,4
			82,07				
5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
7, 2017 г	бутерброд горячий с сыром	65 (25/10/30)	30,68	204,1	4,4	10,8	19,3
327,2003 г	каша молочная из овсяной крупы с маслом	210 (203/7)	26,82	303,0	8,3	13,1	37,6
685,2004 г	чай с сахаром	200	2,50	58,0	0,2		15,0
			60,00				
5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
18, Пермь	салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,66	65,8	1,0	5,1	4,5
63, Пермь	щи из свеж капуста с картоф, с зеленью	250	8,76	107,8	2,1	6,3	10,6
294, 2017	котлеты рубленые из птицы	90	42,93	257,4	15,7	15,1	14,7
508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая	150	14,00	303,0	8,4	10,8	41,2
639,2004 г	компот из смеси сухофруктов	200	6,97	124,0	0,6		31,4
6.3.5.3	хлеб	50	3,68	87,0	3,3	0,6	16,7
			85,00				
Свободный выбор							
Наименование блюд				Цена			
Холодное блюдо							
Салат из помидор и огурцов							
Салат из помидоров							
I блюдо							
II блюдо							
Гречка и котлеты							
Пюре из картофеля							
III блюдо							
Пюре из картофеля							
IV Гарнир							
Выпечка							
Выпечка с яблоками							
Выпечка с творогом							
Витаминный стол							
Наименование блюд				Цена			
Салат из помидор и огурцов							
Салат из помидоров							
Диетический стол							
Наименование блюд				Цена			

**Меню**  
МБОУ СОШ № 19  
**19 сентября 2022 года**



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
133, Пермь	омлет натуральный	75	19,41	149,3	7,5	12,5	1,4
174, 2017 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	157,5 (152,5/75)	16,93	220,5	4,5	8,1	32,2
693, 2004 г	какао с молоком	200	13,04	190,0	4,9	5,0	32,5
6.1.3.2.2	батон	25	2,45	65,5	1,9	0,8	12,9
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,5	2,0	0,4	10,0
10.10.1.1	кекс	1 шт	27,99	270,0	2,8	15,0	30,5
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
8.1.6.1	огурцы свежие	60	5,32	11,0	0,7	0,1	1,9
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем, с зеленью	250	10,49	106,0	2,0	5,2	13,0
155, 2003 г	гуляш	125 (40/85)	49,39	147,0	16,2	7,0	4,8
516, 2004 г	макарони отварные	150	9,02	244,5	5,1	9,2	34,2
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,53	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	30	3,07	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,5	2,0	0,4	10,0
			82,07				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
133, Пермь	омлет натуральный	75	19,41	149,3	7,5	12,5	1,4
174, 2017 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	210 (205/5)	20,70	294,0	6,0	10,9	43,0
693, 2004 г	какао с молоком	200	13,04	190,0	4,9	5,0	32,5
6.1.3.2.2	батон	40	4,60	104,8	3,0	1,2	20,6
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,5	2,0	0,4	10,0
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
8.1.6.1	огурцы свежие	100	8,87	11,0	0,7	0,1	1,9
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем, с зеленью	250	10,49	106,0	2,0	5,2	13,0
155, 2003 г	гуляш	125 (35/90)	44,60	147,0	16,2	7,0	4,8
516, 2004 г	макарони отварные	180	10,82	293,4	6,1	11,0	41,0
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,53	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	40	4,60	104,8	3,0	1,2	20,6
6.3.5.3	хлеб	45	3,09	78,3	3,0	0,5	15,0
			85,00				

Свободный выбор		Цена
Наименование блюд		
<b>Холодное блюдо</b>		
Салат из овощей		700
Салат из овощей с огурцом		700
<b>I блюдо</b>		
<b>II блюдо</b>		
Гуляш из говядины		
Фрикадельки		
<b>III блюдо</b>		
<b>IV Гарнир</b>		
Каша овсяная		
Выпечка		
Салат из овощей с огурцом		
Витаминный стол		
<b>Наименование блюд</b>		
Салат из свеклы с яблоком		
Салат из свеклы с яблоком		
<b>Наименование блюд</b>		
Детский стол		
<b>Цена</b>		

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

# Меню МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_ 20 сентября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
668,1981г	тефтели с соусом	110 (60/50)	35,07	189,0	8,7	11,0	109,1
508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая	160	14,96	323,2	9,0	11,5	44,0
699, 2004 г	напиток апельсиновый	200	5,86	96,0	0,1		25,2
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
11.1.1.4	сок 1/200	1 шт	23,93	1,4	0,2	26,4	120,0
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
8.1.6.6	помидоры свежие	60	4,39	14,4	0,7	0,1	2,3
139,2004 г	суп картофельный с бобовыми, с зеленью	250	9,08	167,0	6,2	5,6	22,3
211, Пермь	плов из птицы	200 (50/150)	46,34	711,5	35,4	43,2	39,1
639, 2004 г	компот из сухофруктов (курага)	200	15,45	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	50	3,36	87,0	3,3	0,6	16,7
			82,07				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
668,1981г	тефтели с соусом	110 (50/60)	29,95	189,0	8,7	11,0	109,1
508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая	180	16,80	363,6	10,1	13,0	49,4
699, 2004 г	напиток апельсиновый	200	5,86	96,0	0,1		25,2
6.1.3.2.2	батон	40	4,60	104,8	3,1	2,7	4,3
6.3.5.3	хлеб	40	2,79	70,0	2,6	0,5	13,3
			60,00				

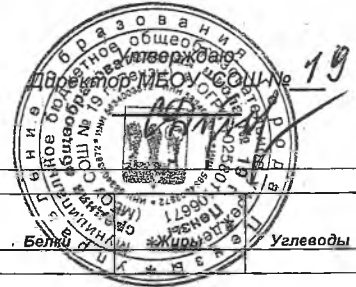
5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
8.1.6.6	помидоры свежие	100	7,32	24,0	1,1	0,2	3,8
139,2004 г	суп картофельный с бобовыми, с зеленью	250	9,08	167,0	6,2	5,6	22,3
211, Пермь	плов из птицы	200 (50/150)	46,34	711,5	35,4	43,2	39,1
639, 2004 г	компот из сухофруктов (курага)	200	15,45	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	50	3,36	87,0	3,3	0,6	16,7
			85,00				

Свободный выбор							
Наименование блюд						Цена	
Холодные блюда							
Салат из овощей с майонезом и сметаной							
I блюда							
II блюда							
Плов из гов. печени							
Холодный суп из овощей							
IV Гарнир							
Макаронные изделия							
Выпечка							
Булочки с корицей							
Сдобная выпечка							
Витаминный стол							
Салат из овощей с майонезом						Цена	
Салат из овощей с сметаной						Цена	
Диетический стол							
Салат из овощей						Цена	

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

**Меню**  
МБОУ СОШ № 19  
**22 сентября 2022 года**



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
3.2004 г	бутерброд с сыром	60 (30/30)	24,00	183,6	10,1	8,9	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
286, Пермь	кофейный напиток с молоком	200	11,56	118,7	2,8	3,2	19,7
9.1.2.2	груша	1 шт	30,12	0,4	0,3	10,3	47,0
			82,07				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
18, Пермь	салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,24	39,5	0,6	3,1	2,7
63, Пермь	щи из свеж капусты с картоф, с зеленью	250	8,76	107,8	2,1	6,3	10,6
688, 1981 г	тефтели из птицы с соусом	110 (80/30)	36,47	189,0	8,7	11,0	13,7
511, 2004 г	рис отварной	180	17,01	273,6	4,5	7,4	46,3
701, 2004 г	напиток яблочный	200	5,97	102,0	0,1		26,4
6.1.3.2.2	батон	45	4,87	117,9	3,4	1,3	23,1
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
<b>Завтрак 2</b>							
3.2004 г	бутерброд с сыром	80 (30/50)	26,30	183,6	10,1	8,9	15,4
327,2003 г	каша молочная Дружба с маслом	210 (203/7)	22,14	198,0	4,4	9,0	24,9
286, Пермь	кофейный напиток с молоком	200	11,56	118,7	2,8	3,2	19,7
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
18, Пермь	салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,66	39,5	0,6	3,1	2,7
63, Пермь	щи из свеж капусты с картоф, с зеленью	250	8,76	107,8	2,1	6,3	10,6
688, 1981 г	тефтели из птицы с соусом	110 (80/30)	36,47	189,0	8,7	11,0	13,7
511, 2004 г	рис отварной	180	17,01	273,6	4,5	7,4	46,3
701, 2004 г	напиток яблочный	200	5,97	102,0	0,1		26,4
6.1.3.2.2	батон	40	4,38	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
<b>Холодное блюдо</b>	
Салат из помидоров и огурцов	100
Салат из свеклы и моркови	100
<b>1 блюдо</b>	
<b>II блюдо</b>	
Творог из говядины	50/65
Утка с картошкой и соусом	80
<b>III блюдо</b>	
<b>IV Гарнир</b>	
Картофель отварной	150
<b>Выпечка</b>	
Свежая выпечка	100
Вареники с мясом	100
<b>Витаминный стол</b>	
Салат из помидоров и огурцов	100
<b>Диетический стол</b>	
Наименование блюд	Цена



МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
21 сентября 2022 года

1-4 классы

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
366 2004 г	запеканка из творога с молоком сгущен	100 (10/20)	40,01	229,7	12,4	12,1	15,5
173 2017 г	каша вязкая молоч из пшениной крупы	157,5 (152,5/5)	18,52	234,0	6,5	8,3	33,2
685 2004 г	чай с сахаром	200	2,53	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	30	2,25	52,2	2,0	0,4	11,7
6.3.5.3	сладости	1 шт	17,31	270,0	2,8	15,0	35,5
			82,07				

1-4 классы

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
43 2004 г	салат из белокочанной капусты	60	2,51	52,8	0,8	3,1	5,3
136 2004 г	суп картофель с крупой (рис), с птицей, с зел	250 (250/20)	22,02	149,0	6,0	7,3	16,0
175 Пермь	фрикадельки рыбные с соусом	100	28,57	80,8	10,5	5,4	5,5
520 2004 г	пюре картофельное	160	12,26	189,0	3,2	8,3	21,7
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	35	2,33	60,9	2,3	0,4	11,7
			82,07				

5-11 классы

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
366 2004 г	запеканка из творога с молоком сгущен	80	34,25	212,4	13,3	11,8	12,2
173 2017 г	каша вязкая молоч из пшениной крупы	210 (205/5)	17,52	312,0	8,6	11,1	44,3
685 2004 г	чай с сахаром	200	2,53	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	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
			60,00				

5-11 классы

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
43 2004 г	салат из белокочанной капусты	100	4,19	88,0	1,4	5,1	8,9
136 2004 г	суп картофель с крупой (рис), с птицей, с зел	265 (250/15)	18,26	142,3	5,0	6,8	16,6
175 Пермь	фрикадельки рыбные с соусом	100	28,57	80,8	10,5	5,4	5,5
520 2004 г	пюре картофельное	180	14,71	226,8	3,8	9,9	26,0
685 2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,93	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	40	4,60	104,8	3,1	1,2	20,5
6.3.5.3	хлеб	50	3,74	87,0	3,3	0,6	16,7
			85,00				

Свободный выбор

Наименование блюда	Цена
<b>Холодные блюда</b>	
Салат из белокочанной капусты	
Салат из свеклы с яблоком	
<b>II блюдо</b>	
<b>III блюдо</b>	
Пюре из картофеля	
Суп картофельный с крупой	
<b>IV блюдо</b>	
<b>Выпечка</b>	
Батон	
Хлеб	
<b>Витаминный стол</b>	
<b>Наименование блюда</b>	
Салат из белокочанной капусты	
Салат из свеклы с яблоком	
<b>Диетический стол</b>	
<b>Наименование блюда</b>	
Запеканка из творога	

# Меню

## МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

### 23 сентября 2022 года



**1-4 классы**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
337,2004 г	яйцо вареное	40	8,99	63,0	5,1	4,6	0,3
1,2004 г	бутерброд с маслом	45 (15/30)	17,52	140,3	2,9	10,2	19,4
174,2017 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	157,5 (152,5/75)	18,65	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	яблоко	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
<b>Горячее питание (обед)</b>							
44,2003 г	салат из белокочанной капусты с огурцами	60	3,96	55,0	1,0	3,1	5,7
140,2004 г	суп картофель с макарон изделиями, с зеленью	250	7,57	120,0	2,9	2,5	21,0
181,Пермь	жаркое по-домашнему	150 (50/100)	60,65	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	35	3,64	91,7	2,7	1,1	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
<b>Завтрак 2</b>							
337,2004 г	яйцо вареное	40	8,99	63,0	5,1	4,6	0,3
327,2004 г	каша вязкая молоч из рисовой крупы с маслом	210(200/10)	25,52	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	25	2,61	65,5	1,9	0,8	12,8
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
<b>Обед 2</b>							
44,2003 г	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	6,58	91,7	1,7	5,1	9,6
140,2004 г	суп картофель с макарон изделиями, с зеленью	250	7,57	120,0	2,9	2,5	21,0
181,Пермь	жаркое по-домашнему	200(45/155)	59,85	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	40	2,73	69,6	2,6	0,5	13,4
			85,00				

**Свободный выбор**

Наименование блюд	Цена
<b>Холодное блюдо</b>	
Салат из овощей, помидор, огурец	100
Салат из овощей, помидор, огурец	100
<b>I блюдо</b>	
<b>II блюдо</b>	
<b>III блюдо</b>	
Турецкий суп	500
Суп картофельный с макаронами	100
<b>IV Гарнир</b>	
Рис с овощами	150
<b>Выпечка</b>	
Средняя лепешка	100
Ватрушка с яблоком, корицей	140
<b>Витаминный стол</b>	
Салат из овощей с помидором	100
Салат из овощей	100
<b>Диетический стол</b>	
Наименование блюд	Цена