

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./



МЕНЮ
на 22.12.2022 четверг
СОШ № 18 г.Белорецк



д да	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 12 лет и старше Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого по приему: Завтрак		67,21	21,59	15,62	72,32	551,67
Дети ДИ с 12 лет и старше Обед						
01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
83	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
10Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого по приему: Обед		77,54	33,96	16,42	157,78	971,00
Дети ДИ с 7-11 лет Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	4,40	23,90	155,00
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого по приему: Завтрак		59,76	19,82	14,15	64,35	500,00
Дети ДИ с 7-11 лет Обед						
34	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,90	5,00	23,80	162,00
33	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98,27
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
30	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00

5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,0
по приему: Обед		67,12	30,16	15,33	123,65	787,73

Дополнительное питание Доп.питание

00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
по приему: Доп.питание		38,81	0,40	0,40	9,80	47,00

ММС с 12 лет и старше Завтрак

73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	21,59	15,62	72,32	551,67

ММС с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
33	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	33,96	16,42	157,78	971,00

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	21,59	15,62	72,32	551,67

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
83	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00

065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГО по приему: Обед		77,54	33,96	16,42	157,78	971,00

ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

0101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
0183	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
0339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
0180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГО по приему: 2Обед 2 смена		77,54	33,96	16,42	157,78	971,00

ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена

0173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
0178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
0001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГО по приему: 2Полдник 2 смена		67,21	21,59	15,62	72,32	551,67

ОВЗ с 7-11 лет Завтрак

0173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	4,40	23,90	155,00
0178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
0001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГО по приему: Завтрак		59,76	19,82	14,15	64,35	500,00

ОВЗ с 7-11 лет Обед

0264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,90	5,00	23,80	162,00
0183	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98,27
0339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
0180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГО по приему: Обед		67,12	30,16	15,33	123,65	787,73

ОВЗ с 7-11 лет 2Обед 2 смена

4	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,90	5,00	23,80	1
3	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98
9	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
0	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 20бед 2 смена		67,12	30,16	15,33	123,65	787,73

ОВЗ с 7-11 лет 2Полдник 2 смена

3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	4,40	23,90	155,00
8	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
1	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Полдник 2 смена		59,76	19,82	14,15	64,35	500,00

СВО с 12 лет и старше Завтрак

73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		0,00	21,59	15,62	72,32	551,67

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак

73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	206,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	21,59	15,62	72,32	551,67

Уч-ся с 12 лет и старше 20бед 2 смена

01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
83	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00

0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: 20бед 2 смена		77,54	33,96	16,42	157,78	971,00

Уч-ся с 7-11 лет Завтрак

2173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	4,40	23,90	155,00
2178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
2001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: Завтрак		59,76	19,82	14,15	64,35	500,00

Уч-ся с 7-11 лет 20бед 2 смена

264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,90	5,00	23,80	162,00
183	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98,27
339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	118,80
180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: 20бед 2 смена		67,12	30,16	15,33	123,65	787,73

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)



**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**

