

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Набиуллин Р.Р./

МЕНЮ

на 21.09.2022 среда
СОШ № 18 г.Белорецк



Код	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 5-11 класс Завтрак						
170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
176	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		67,21	6,81	13,45	67,32	499,17
Дети ДИ с 5-11 класс Обед						
221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,78	201,75
077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодн	200	1,80	0,09	3,19	61,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Обед		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08
ММС 5-11 класс Завтрак						
170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
176	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		67,21	6,81	13,45	67,32	499,17
ММС 5-11 класс 2Обед 2 смена						
221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,78	201,75
077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодн	200	1,80	0,09	3,19	61,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08
ОВЗ с 1-4 класс Завтрак						
70	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00

по приему: Завтрак		59,76	6,46	11,50	61,69	
ОВЗ с 1-4 класс Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	234,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		67,12	24,53	18,01	133,99	924,52
ОВЗ с 1-4 класс 2Обед 2 смена						
1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	234,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		67,12	24,53	18,01	133,99	924,52
ОВЗ с 1-4 класс 2Полдник 2 смена						
0	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
6	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	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	6,46	11,50	61,69	454,42
ОВЗ с 5-11 класс Завтрак						
0	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
6	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	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	6,81	13,45	67,32	499,17
ОВЗ с 5-11 класс Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,78	201,75
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08
ОВЗ с 5-11 класс 2Обед 2 смена						
1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,78	201,75
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
29	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	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	26,02	19,07	145,63	993,08
ОВЗ с 5-11 класс 2Полдник 2 смена						
0	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00

Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Полдник 2 смена	67,21	6,81	13,45	67,32	499,17

Учащиеся 1-4 классы Завтрак

70	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого по приему: Завтрак		59,76	6,46	11,50	61,69	454,42

Учащиеся 1-4 классы 20бед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
67	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	234,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	40	3,47	1,33	17,07	94,67
10Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого по приему: 20Обед 2 смена		67,12	24,53	18,01	133,99	924,52

Учащиеся 5-11 классы Завтрак

70	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
0 по приему: Завтрак		67,21	6,81	13,45	67,32	499,17

Учащиеся 5-11 классы 20бед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,78	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и желе	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**

