

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./



МЕНЮ
на 14.12.2022 среда
СОШ № 18 г.Белорецк

№ п/п	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 12 лет и старше Завтрак						
70	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	11,46	11,25	67,05	478,50
Дети ДИ с 12 лет и старше Обед						
21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
57	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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: Обед		77,54	26,11	20,97	137,29	964,56
Дети ДИ с 7-11 лет Завтрак						
70	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,80	2,10	3,20	38,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
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		59,76	10,96	9,70	61,42	435,75
Дети ДИ с 7-11 лет Обед						
21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85

7	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	1
5	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,0
6	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
9	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: Обед		67,12	24,62	19,91	125,65	896,00

Дополнительное питание Доп.питание

6	Йогурт	100	4,10	4,20	10,00	96,00
по приему: Доп.питание		38,81	4,10	4,20	10,00	96,00

ММС с 12 лет и старше Завтрак

70	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	11,46	11,25	67,05	478,50

ММС с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
077	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	130,00
005	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 железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ЮД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,11	20,97	137,29	964,56

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

170	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
176	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	11,46	11,25	67,05	478,50

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	100	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 железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	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
О по приему: Обед		77,54	26,11	20,97	137,29	964,56

ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	100	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 железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	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
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,11	20,97	137,29	964,56

ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена

70	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	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
О по приему: 2Полдник 2 смена		67,21	11,46	11,25	67,05	478,50

ОВЗ с 7-11 лет Завтрак

70	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,80	2,10	3,20	38,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	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
О по приему: Завтрак		59,76	10,96	9,70	61,42	435,75

ОВЗ с 7-11 лет Обед

21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85

	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	1
	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,0
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		67,12	24,62	19,91	125,65	896,00

ОВЗ с 7-11 лет 2Обед 2 смена

1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
7	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		67,12	24,62	19,91	125,65	896,00

ОВЗ с 7-11 лет 2Полдник 2 смена

0	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,80	2,10	3,20	38,00
6	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
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	10,96	9,70	61,42	435,75

СВО с 12 лет и старше Завтрак

70	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		0,00	11,46	11,25	67,05	478,50

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак

70	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,20	3,15	4,80	57,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00

003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	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
О по приему: Завтрак		67,21	11,46	11,25	67,05	478,50

Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	130,00
005	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 железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
129	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
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,11	20,97	137,29	964,56

Уч-ся с 7-11 лет Завтрак

70	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,80	2,10	3,20	38,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
65	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
О по приему: Завтрак		59,76	10,96	9,70	61,42	435,75

Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена

221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,99	5,89	29,99	201,48
67	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
77	Биточки мясные с соусом томатным	100	7,50	7,20	8,00	130,00
005	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 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
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	24,62	19,91	125,65	896,00

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**



КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)

