

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Набиуллин Р.Р./

МЕНЮ

на 30.09.2022 пятница
СОШ № 18 г. Белорецк



№	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 5-11 класс Завтрак						
6	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
9	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
11	Напиток витаминизированный из свежемороженных ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,33	11,32	66,02	529,33
Дети ДИ с 5-11 класс Обед						
18	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	250/5	1,64	4,55	10,95	91,00
17	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
14	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19,00
17	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
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	11,34	13,00	126,66	722,18
ММС 5-11 класс Завтрак						
76	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженных ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,33	11,32	66,02	529,33
ММС 5-11 класс 2Обед 2 смена						
18	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	250/5	1,64	4,55	10,95	91,00
57	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19,00
17	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
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
ЮД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	11,34	13,00	126,66	722,18
ОВЗ с 1-4 класс Завтрак						
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженных ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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
по приему: Завтрак		59,76	12,16	10,49	59,32	489,75
ОВЗ с 1-4 класс Обед						
18	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	230/5	1,50	4,19	10,07	84,00

167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	
396	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	
165	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	40	3,47	1,33	17,07	
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	
О по приему: Обед		67,12	9,96	11,89	116,33	660
ОВЗ с 1-4 класс 2Обед 2 смена						
218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	230/5	1,50	4,19	10,07	84,00
167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161,40
396	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19,00
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
165	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
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	9,96	11,89	116,33	660,07
ОВЗ с 1-4 класс 2Полдник 2 смена						
176	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
165	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: 2Полдник 2 смена		59,76	12,16	10,49	59,32	489,75
ОВЗ с 5-11 класс Завтрак						
176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
165	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	12,33	11,32	66,02	529,33
ОВЗ с 5-11 класс Обед						
048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	250/5	1,64	4,55	10,95	91,00
167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19,00
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
165	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	11,34	13,00	126,66	722,18
ОВЗ с 5-11 класс 2Обед 2 смена						
048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	250/5	1,64	4,55	10,95	91,00
167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	28,41	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19,00
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
165	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	11,34	13,00	126,66	722,18
ОВЗ с 5-11 класс 2Полдник 2 смена						
176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	6,00	130,00
151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
165	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: 2Полдник 2 смена		67,21	12,33	11,32	66,02	529,33

Учащиеся 1-4 классы Завтрак					
176	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	118,75
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	130,00
151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	61,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		59,76	12,16	10,49	489,75

Учащиеся 1-4 классы 2Обед 2 смена					
218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	230/5	1,50	4,19	84,00
167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	161,40
096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	19,00
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	67,00
065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	234,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	40	3,47	1,33	94,67
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	9,96	11,89	660,07

Учащиеся 5-11 классы Завтрак					
176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	158,33
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,60	6,90	130,00
151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	61,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	180,00
ЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		67,21	12,33	11,32	529,33

Учащиеся 5-11 классы 2Обед 2 смена					
48	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сме	250/5	1,64	4,55	91,00
67	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,10	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	19,00
07	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	67,00
65	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	252,00
129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	50	4,33	1,67	118,33
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	11,34	13,00	722,18

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)



КОНТРОЛЬНОЕ

БЛЮДО

МОБУ СОШ 18(8)

