

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./



[Handwritten signature]



МЕНЮ
на 23.12.2022 пятница
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						
76	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
104	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 12 лет и старше Обед						
48	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91,00
57	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	12,20	8,70	11,10	173,00
107	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
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
104	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		77,54	23,26	20,51	135,99	876,18
Дети ДИ с 7-11 лет Завтрак						
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
104	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		59,76	12,16	10,49	59,31	489,75
Дети ДИ с 7-11 лет Обед						
8	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	1,50	4,19	10,07	84,00
7	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161,40
6	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	12,10	7,90	10,30	164,00
7	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00

	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	23,40
	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	21,78	18,60	124,86	805,07

Дополнительное питание Доп.питание

	Апельсин	260	1,27	1,20	169,00	208,00
по приему: Доп.питание		38,81	1,27	1,20	169,00	208,00

ММС с 12 лет и старше Завтрак

	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
Д	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 с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91,00
	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	12,20	8,70	11,10	173,00
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	23,26	20,51	135,99	876,18

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

5	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
9	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
1	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
6	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	12,33	11,32	66,02	529,33

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

8	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91,00
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
4	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	12,20	8,70	11,10	173,00
7	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00

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: Обед		77,54	23,26	20,51	135,99	876,18

ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91,00
167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	12,20	8,70	11,10	173,00
007	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
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	23,26	20,51	135,99	876,18

ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена

76	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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: 2Полдник 2 смена		67,21	12,33	11,32	66,02	529,33

ОВЗ с 7-11 лет Завтрак

76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
55	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	12,16	10,49	59,31	489,75

ОВЗ с 7-11 лет Обед

18	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	1,50	4,19	10,07	84,00
67	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161,40
96	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	12,10	7,90	10,30	164,00
07	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
55	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
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Обед		67,12	21,78	18,60	124,86	805,07

ОВЗ с 7-11 лет 2Обед 2 смена

6	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	1,50	4,19	10,07	8
7	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161,40
8	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	12,10	7,90	10,30	164,00
7	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
8	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: 2Обед 2 смена		67,12	21,78	18,60	124,86	805,07

ОВЗ с 7-11 лет 2Полдник 2 смена

6	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
9	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
1	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,16	10,49	59,31	489,75

СВО с 12 лет и старше Завтрак

6	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
9	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
1	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,33	11,32	66,02	529,33

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак

76	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158,33
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,33	11,32	66,02	529,33

Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

48	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91,00
57	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
34	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	12,20	8,70	11,10	173,00
07	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
55	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	23,26	20,51	135,99	876,18

Уч-ся с 7-11 лет Завтрак

76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
19	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	8,60	6,90	6,00	130,00
51	Напиток витаминизированный из свежзамороженных ягод	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	12,16	10,49	59,31	489,75

Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена

18	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	1,50	4,19	10,07	84,00
67	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161,40
96	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	12,10	7,90	10,30	164,00
107	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	22,20	67,00
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	21,78	18,60	124,86	805,07

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)



**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**

