

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Набиуллин Р.Р./

МЕНЮ

на 29.09.2022 четверг
СОШ № 18 г.Белорецк



№ п/п	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 5-11 класс Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	7,20	46,13	298,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	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 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		67,21	25,72	16,95	86,58	643,67
Дети ДИ с 5-11 класс Обед						
01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
93	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
55	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: Обед		77,54	34,62	28,69	157,75	1074,20
ММС 5-11 класс Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	7,20	46,13	298,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	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 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		67,21	25,72	16,95	86,58	643,67
ММС 5-11 класс 2Обед 2 смена						
01	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
93	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
39	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
80	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
55	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	34,62	28,69	157,75	1074,20
ОВЗ с 1-4 класс Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	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 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	22,92	15,15	75,05	569,00
ОВЗ с 1-4 класс Обед						
54	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,90	3,99	38,33	230,00

3	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	
9	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	
0	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	234,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	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	31,82	26,60	138,14	958,93

ОВЗ с 1-4 класс 2Обед 2 смена

4	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,90	3,99	38,33	230,00
3	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98,27
9	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
0	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	65	1,64	1,30	39,00	234,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	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	31,82	26,60	138,14	958,93

ОВЗ с 1-4 класс 2Полдник 2 смена

3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00
3	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Полдник 2 смена		59,76	22,92	15,15	75,05	569,00

ОВЗ с 5-11 класс Завтрак

3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	7,20	46,13	298,67
3	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	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	25,72	16,95	86,58	643,67

ОВЗ с 5-11 класс Обед

	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	50	4,33	1,67	21,33	118,33
Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		77,54	34,62	28,69	157,75	1074,20

ОВЗ с 5-11 класс 2Обед 2 смена

	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	70	1,76	1,40	42,00	252,00
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витамина	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	34,62	28,69	157,75	1074,20

ОВЗ с 5-11 класс 2Полдник 2 смена

	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	7,20	46,13	298,67
	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Полдник 2 смена		67,21	25,72	16,95	86,58	643,67

Учащиеся 1-4 классы Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
05	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
0Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		59,76	22,92	15,15	75,05	569,00
Учащиеся 1-4 классы 2Обед 2 смена						
04	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6,90	3,99	38,33	230,00
03	Картофель отварной запеченный	110	2,20	2,42	16,50	98,27
09	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
00	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
05	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
0Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		67,12	31,82	26,60	138,14	958,93
Учащиеся 5-11 классы Завтрак						
73	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	7,20	46,13	298,67
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
05	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и ж	50	1,26	1,00	30,00	180,00
0Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	25,72	16,95	86,58	643,67
Учащиеся 5-11 классы 2Обед 2 смена						
01	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,50	4,33	41,67	250,00
03	Картофель отварной запеченный	170	3,40	3,74	25,50	151,87
09	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222,00
00	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00	0,00	25,00	80,00
05	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
0Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	34,62	28,69	157,75	1074,20

КОНТРОЛЬНОЕ

БЛЮДО

МОБУ СОШ 18(8)



КОНТРОЛЬНОЕ

БЛЮДО

МОБУ СОШ 18(8)

