

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./



МЕНЮ
на 21.12.2022 среда
СОШ № 18 г.Белорецк



д да	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дети ДИ с 12 лет и старше Завтрак						
52	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
02	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
53	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	23,09	27,01	46,03	516,40
Дети ДИ с 12 лет и старше Обед						
56	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4,00	18,67	120,00
13	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214,40
27	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
02	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
55	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
10Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		77,54	22,66	14,71	126,86	819,73
Дети ДИ с 7-11 лет Завтрак						
52	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,90	241,80
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
02	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
53	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
0Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		59,76	18,07	22,17	41,73	435,80
Дети ДИ с 7-11 лет Обед						
56	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110,40
3	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174,20
7	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
02	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00

	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	20,46	13,22	111,92	728,27

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

2	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
3	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	23,09	27,01	46,03	516,40

ММС с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

6	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4,00	18,67	120,00
3	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214,40
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
2	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
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: 2Обед 2 смена		77,54	22,66	14,71	126,86	819,73

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

52	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
02	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
53	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	23,09	27,01	46,03	516,40

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

56	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4,00	18,67	120,00
13	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214,40
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
02	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00

0065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ИЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: Обед		77,54	22,66	14,71	126,86	819,73

ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

2156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4,00	18,67	120,00
2113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214,40
2127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
2002	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
0065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
ИЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена		77,54	22,66	14,71	126,86	819,73

ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена

2252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
2003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
2153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена		67,21	23,09	27,01	46,03	516,40

ОВЗ с 7-11 лет Завтрак

2252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,90	241,80
2003	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
2153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИЙОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: Завтрак		59,76	18,07	22,17	41,73	435,80

ОВЗ с 7-11 лет Обед

2156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110,40
2113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174,20
2127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
2002	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
0065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	234,00
00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,67
ИЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО по приему: Обед		67,12	20,46	13,22	111,92	728,27

ОВЗ с 7-11 лет 2Обед 2 смена

5	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110,4
3	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174,20
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
2	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
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
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		67,12	20,46	13,22	111,92	728,27

ОВЗ с 7-11 лет 2Полдник 2 смена

2	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,90	241,80
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
3	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Полдник 2 смена		59,76	18,07	22,17	41,73	435,80

СВО с 12 лет и старше Завтрак

2	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
3	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		0,00	23,09	27,01	46,03	516,40

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак

2	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,20	322,40
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
2	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
3	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	23,09	27,01	46,03	516,40

Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

6	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4,00	18,67	120,00
3	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214,40
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
2	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
5	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	22,66	14,71	126,86	819,73
Уч-ся с 7-11 лет Завтрак						
52	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,90	241,80
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
02	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
53	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		59,76	18,07	22,17	41,73	435,80
Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена						
56	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110,40
13	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174,20
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,20	3,60	1,60	72,00
02	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	43,00
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
ЮД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		67,12	20,46	13,22	111,92	728,27

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)



**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**

