

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./



МЕНЮ
на 16.12.2022 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						
67	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
30	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
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		67,21	14,78	14,25	79,95	583,00
Дети ДИ с 12 лет и старше Обед						
39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134,33
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
59	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
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	25,57	21,19	141,63	852,67
Дети ДИ с 7-11 лет Завтрак						
67	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
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	11,69	13,09	71,31	522,20
Дети ДИ с 7-11 лет Обед						
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,60	5,20	8,10	84,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124,00
8	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
9	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00

	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,30	39,00	2
9	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	94,
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Обед		67,12	23,94	20,05	113,49	773,67

Дополнительное питание Доп.питание

9	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

7	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
0	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
11	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
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		67,21	14,78	14,25	79,95	583,00

ММС с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134,33
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
69	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
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
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	25,57	21,19	141,63	852,67

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

67	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
130	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
101	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
65	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		67,21	14,78	14,25	79,95	583,00

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111,00
173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134,33
178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
169	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00

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	25,57	21,19	141,63	852,67

ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111,00
173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134,33
178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
169	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
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	25,57	21,19	141,63	852,67

ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена

167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
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	14,78	14,25	79,95	583,00

ОВЗ с 7-11 лет Завтрак

167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
222	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
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	11,69	13,09	71,31	522,20

ОВЗ с 7-11 лет Обед

115	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,60	5,20	8,10	84,00
173	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124,00
178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
169	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
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: Обед		67,12	23,94	20,05	113,49	773,67

ОВЗ с 7-11 лет 2Обед 2 смена

5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,60	5,20	8,10	
73	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124,
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
69	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
5	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
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	23,94	20,05	113,49	773,67

ОВЗ с 7-11 лет 2Полдник 2 смена

67	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
22	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
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 железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Полдник 2 смена		59,76	11,69	13,09	71,31	522,20

СВО с 12 лет и старше Завтрак

67	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
30	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
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 железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ЮД	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		0,00	14,78	14,25	79,95	583,00

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак

67	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
30	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	130,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
65	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
О по приему: Завтрак		67,21	14,78	14,25	79,95	583,00

Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134,33
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
69	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
65	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
ЮД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	25,57	21,19	141,63	852,67
Уч-ся с 7-11 лет Завтрак						
67	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
22	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
01	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
35	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
О по приему: Завтрак		59,76	11,69	13,09	71,31	522,20
Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена						
15	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,60	5,20	8,10	84,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124,00
78	Котлеты куриные с подливом овощным	100	13,00	8,70	10,20	161,00
69	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
35	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
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	23,94	20,05	113,49	773,67

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)

