

СОГЛАСОВАНО:
руководитель образовательного учреждения
_____/_____/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

/Набиуллин Р.Р./




МЕНЮ
на 21.10.2022 пятница
СОШ № 18 г.Белорецк

№ п/п	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дополнительное питание Доп.питание						
19	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 5-11 класс Завтрак						
57	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
30	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	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
ММС 5-11 класс 2Обед 2 смена						
39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,50	26,84	109,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194,13
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
39	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: 2Обед 2 смена		77,54	28,22	21,95	150,36	910,47
ОВЗ с 1-4 класс Завтрак						
57	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	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
ОВЗ с 1-4 класс Обед						
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100,00

3	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	
3	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	
9	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76
9	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: Обед		67,12	26,51	20,71	138,64	844,87

ОВЗ с 1-4 класс 2Обед 2 смена

5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179,20
8	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
9	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
9	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	26,51	20,71	138,64	844,87

ОВЗ с 1-4 класс 2Полдник 2 смена

7	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,20	7,00	6,10	123,00
1	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: 2Полдник 2 смена		59,76	11,69	13,09	71,31	522,20

ОВЗ с 5-11 класс Завтрак

7	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
10	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	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

ОВЗ с 5-11 класс Обед

39	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,50	26,84	109,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194,13
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	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

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	28,22	21,95	150,36	910,47

ОВЗ с 5-11 класс 2Обед 2 смена

139	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,50	26,84	109,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194,13
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	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
ЙОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	28,22	21,95	150,36	910,47

ОВЗ с 5-11 класс 2Полдник 2 смена

67	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
30	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	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
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

Учащиеся 1-4 классы Завтрак

67	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215,20
22	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	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
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

Учащиеся 1-4 классы 2Обед 2 смена

15	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100,00
73	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179,20
78	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
59	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
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
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		67,12	26,51	20,71	138,64	844,87

Учащиеся 5-11 классы Завтрак

7	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,30	43,70	269,00
8	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,30	6,90	6,00	130,00
9	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4,00
10	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
11	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: Завтрак		67,21	14,78	14,25	79,95	583,00
Учащиеся 5-11 классы 2Обед 2 смена						
12	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,50	26,84	109,00
13	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194,13
14	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13,00	8,70	10,20	161,00
15	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	76,00
16	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
18	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 2Обед 2 смена		77,54	28,22	21,95	150,36	910,47

КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)



**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**

