

СОГЛАСОВАНО:
 /_____/

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор

/Набиуллин Р.Р./




МЕНЮ
на 19.10.2022 среда
СОШ № 18 г.Белорецк

№ п/п	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Дополнительное питание Доп.питание						
85	Шоколад молочный Аленка 20гр	20	1,40	6,80	10,60	110,00
по приему: Доп.питание		38,81	1,40	6,80	10,60	110,00
ММС 5-11 класс Завтрак						
70	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
77	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
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	6,81	13,45	67,32	499,17
ММС 5-11 класс 2Обед 2 смена						
21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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	26,02	19,07	145,63	993,08
ОВЗ с 1-4 класс Завтрак						
70	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
77	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
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	6,46	11,50	61,69	454,42

ОВЗ с 1-4 класс Обед

1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	17
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
6	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	24,53	18,01	133,99	924,52

ОВЗ с 1-4 класс 2Обед 2 смена

1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
6	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	24,53	18,01	133,99	924,52

ОВЗ с 1-4 класс 2Полдник 2 смена

3	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
5	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
6	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	6,46	11,50	61,69	454,42

ОВЗ с 5-11 класс Завтрак

0	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
6	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
6	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	6,81	13,45	67,32	499,17

ОВЗ с 5-11 класс Обед

1	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
---	--	--------	------	------	-------	--------

67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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
10Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Обед		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08

ОВЗ с 5-11 класс 2Обед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
67	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
05	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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
10Д	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Обед 2 смена		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08

ОВЗ с 5-11 класс 2Полдник 2 смена

70	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
76	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
27	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: 2Полдник 2 смена		67,21	6,81	13,45	67,32	499,17

Учащиеся 1-4 классы Завтрак

70	Салат из свеклы	40	0,50	2,90	3,20	42,00
76	Картофельное пюре	150	0,50	2,50	20,13	118,75
59	Котлета рыбная	60	10,50	4,08	5,16	99,00
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
55	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
10Д	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0,00
О по приему: Завтрак		59,76	12,96	10,98	64,98	466,75

Учащиеся 1-4 классы 2Обед 2 смена

21	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
57	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	174,85
77	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00

5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
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: 20бед 2 смена		67,12	24,53	18,01	133,99	924,52

Учащиеся 5-11 классы Завтрак

3	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,80	63,00
5	Картофельное пюре	180	0,60	3,00	24,15	142,50
7	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	4,00	4,60	1,87	86,67
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,50	6,50	27,00
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	6,81	13,45	67,32	499,17

Учащиеся 5-11 классы 20бед 2 смена

1	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230/20	6,90	3,99	38,33	230,00
7	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,72	32,77	201,75
7	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,50	7,20	8,00	130,00
5	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,80	0,09	3,19	61,00
5	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
ОД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00
по приему: 20бед 2 смена		77,54	26,02	19,07	145,63	993,08

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)**



КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО
МОБУ СОШ 18(8)

