



"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 Е.С.Сидельникова /
 "01" сентября 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



День 1

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	30,96	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	2.	Батон в/с	50	7,28	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	5,25	0,80	1,04	8,64	46,92	13,20	2,40	10,80	0,28	1,32	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,54	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
386	6.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
Всего			655	92,40	19,28	23,76	96,60	684,08	504,92	89,54	456,96	2,91	139,99	0,28	1,62	2,69

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	41,06	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
289	3.	Рагу из курицы	280	66,62	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0,00	0,30	6,70	18,10
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			975	151,76	43,42	37,91	147,21	1106,15	213,37	165,89	379,97	8,24	1,00	12,28	8,585	61,37
ИТОГО:			244,16	62,70	61,67	243,81	1790,23	718,29	255,42	836,92	11,15	140,99	12,56	10,21	64,05	

Согласовано

Директор



утверждаю

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
291	2.	Плов из курицы	280	64,15	33,60	42,82	54,37	737,56	72,68	76,42	321,18	3,62	77,35	0	0	1,63
	3.	Хлеб пшеничный	40	3,84	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
Всего			720	110,41	37,30	43,42	86,57	887,16	98,58	106,32	347,28	7,02	77,35	0,13	0,50	19,13

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	13,01	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	159,65	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,79	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
Всего			970	226,15	28,874	17,33	87,25	619,55	144,572	70,34	250,40	12,383	1,00	5,52	1,24	25,10
ИТОГО:				336,56	66,17	60,75	173,82	1506,71	243,15	176,66	597,68	19,40	78,35	5,65	1,74	44,23

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова

"01" сентября 2024г



МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

(12 лет и старше)

День 3

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	29,52	7,63	14,13	41;88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
209	2.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			570	53,13	22,29	20,33	114,76	728,50	294,85	73,78	376,33	4,70	145,88	0,28	0,38	1,68

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	9,63	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	12,95	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	100	55,94	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
321	4.	Капуста тушеная	180	21,49	3,60	6,48	19,08	149,40	83,88	27,63	56,07	1,08	0,36	17,28	1,17	72,63
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			940	116,95	33,67	39,41	166,86	1157,32	306,56	138,59	404,91	6,89	30,26	19,91	1,83	84,86
ИТОГО:			170,08	55,96	59,74	281,62	1885,82	601,41	212,37	781,24	11,59	176,14	20,19	2,21	86,54	

"Согласовано"
 Директор школы №



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 "01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	30,96	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			650	72,91	21,12	20,20	121,98	753,06	360,62	88,90	382,50	4,47	114,27	0,24	0,95	1,40

ОБЕД

	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,21	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	70,71	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	180/10	19,66	15,59	7,82	40,02	291,43	108,24	70,51	243,52	5,38	34	0,56	1,18	0
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			955	136,42	42,66	36,96	141,59	1068,15	274,76	140,31	727,92	16,55	44,98	8,90	11,28	62,00
ИТОГО:			209,33	63,78	57,17	263,57	1821,22	635,38	229,21	1110,41	21,02	159,26	9,14	12,23	63,40	

"Согласовано"

Директор школы

Сидельникова



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

/ Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/33	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	100/30	43,32	6,99	9,26	7,37	140,40	57,69	12,76	58,87	21,23	0,09	0,11	2,11	0,66
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,79	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	15,45	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			550	76,40	20,37	17,76	86,73	587,86	173,02	63,00	213,27	23,09	0,09	4,91	3,24	1,86

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,31	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,79	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
259	3.	Жаркое по-домашнему	280	175,11	27,35	12,48	33,60	356,79	36,33	76,65	393,12	4,64	28,00	0,32	0	10,40
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	5.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			940	217,13	43,00	25,07	131,25	921,16	156,42	169,53	524,62	19,90	28	1	0	62,90
ИТОГО:				293,53	63,37	42,83	217,98	1509,02	329,44	232,53	737,89	42,99	28,09	5,44	3,24	64,76

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 6

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	250	95,12	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,68	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
	3.	Пряники	60	14,40	2,88	1,68	46,62	201,48	5,40	0	0	0,36	0	0,05	0,83	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
386	5.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			690	133,51	26,43	36,98	118,39	901,11	171,18	50,78	394,35	6,99	424,75	0,38	1,03	0,58

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	10,02	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	100/30	32,93	11,83	6,24	6,24	128,70	46,14	44,38	168,49	0,86	1,98	6,76	1,04	3,12
304	4.	Рис отварной	180	19,96	4,56	7,32	49,68	282,84	168,60	138,24	470,52	4,32	0,12	51,36	5,40	0,00
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			970	95,63	28,25	17,63	162,25	934,21	324,72	255,00	833,33	9,52	2,10	58,36	7,88	17,10
ИТОГО:			229,14	54,67	54,61	280,64	1835,32	495,90	305,78	1227,68	16,51	426,85	58,74	8,91	17,68	

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

/ Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	100,10	33,94	28,19	53,88	606,57	442,20	57,64	493,05	1,19	115,97	0,06	0,45	1,04
376	2.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный	160	48,00	1,28	0	21,33	84,80	59,20	19,20	0	1,28	0	0,32	0	0,53
386	4.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			680	163,38	35,32	28,19	90,21	751,37	506,40	76,84	493,05	4,47	115,97	0,38	0,45	1,67

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,31	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	9,85	2,50	3,38	26,13	145,38	28,88	31,25	78,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	159,65	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,65	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	11,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0,80
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			970	217,60	35,53	27,50	183,835	1064,095	276,475	97,75	357,05	6,935	1,20	0,74	0,00	44,8125
ИТОГО:				380,98	70,85	55,69	274,05	1815,47	782,88	174,59	850,10	11,41	117,17	1,12	0,45	46,48



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	30,58	7,18	13,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			650	72,53	15,08	20,00	73,97	535,89	341,31	76,89	340,68	3,93	52,05	0,17	0,09	0,75
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,21	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
263	3.	Биточки из говядины	100	55,94	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
143	4.	Рагу из овощей	180	28,35	2,52	14,52	18,60	214,32	28,68	33,36	74,16	1,18	37,20	0,08	0,00	10,40
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			940	141,7	24,27	39,65	113,31	906,83	198,90	117,56	332,66	5,50	66,90	5,77	0,60	50,40
ИТОГО:			214,23	39,35	59,65	187,28	1442,72	540,21	194,45	673,34	9,43	118,95	5,94	0,69	51,16	

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ

для школьных столовых

(12 лет и старше)

День 9

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	29,52	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,68	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
386	4.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			640	53,51	17,05	15,93	99,72	612,00	387,65	69,78	356,73	3,36	45,88	0,24	0,30	1,88

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,79	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	37,71	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	22,83	3,60	9,54	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			945	102,05	27,86	35,51	127,37	939,88	294,69	69,34	55,24	10,80	0,00	0,73	0,26	69,61
ИТОГО:			155,56	44,90	51,44	227,08	1551,88	682,34	139,11	411,97	14,16	45,88	0,97	0,56	71,49	



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 "01" сентября 2024г

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279/331	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	54,21	11,67	19,11	17,33	287,00	56,22	27,67	137,56	1,22	49,67	0,04	0,00	1,22
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,65	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			650	90,98	22,49	31,39	107,69	741,42	207,12	42,27	194,56	4,86	50,87	0,18	0,09	1,42

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	9,63	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
96	2.	Рассольник ленинградский	250	13,98	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	280	64,15	33,60	42,82	54,37	737,56	72,68	76,42	321,18	3,62	77,35	0	0	1,63
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	5.	Хлеб ржаной	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			940	105,82	41,55	54,55	142,28	1225,57	234,5	128,12	453,48	7,42	78,45	3,92	0,50	26,13
ИТОГО:			196,80	64,04	85,94	249,97	1966,99	441,62	170,39	648,04	12,28	129,32	4,10	0,59	27,55	