

ООО "СОП"

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ №16" с углубленным
 изучением отдельных предметов ЗМР РТ
 Сайфутдинов Р.Р.



МЕНЮ

Столовая СОШ №16 на 14 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (помидоры) порционно	060	0.66	0.12	2.28	14
Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	036	2.84	0.29	18.29	87
Итого по меню Комплекс №1	64-19	20	21	61	506

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельнозерновой ржаной	029	2.06	0.35	14.79	64
Пряник (Северный, 1 шт.)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	75-80	20	19	93	639

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Овощи свежие (помидоры) порционно	060	0.66	0.12	2.28	14
Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82
Сдоба обыкновенная	050	2.99	3.24	21.39	127
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	24	81	628

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша пшеничная вязкая	110	3.03	4.06	17.45	120
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	4	29	167

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Овощи свежие (помидоры) порционно	060	0.66	0.12	2.28	14
Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	036	2.84	0.29	18.29	87

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Беккен с капустой, яйцом	095	6.25	10.69	25.09	221
Итого по меню Комплекс №6	101-38	31	37	137	988

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____