

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 30 Января 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Свекла отварная порционно	060	6-00	0.88	0.06	4.47	24	
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	51-00	12.5	12.7	40.1	326	
Чай с сахаром, 200/15	215	3-20	0.2	0.05	15.01	57	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	3-13	2.14	0.33	13.53	66	
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	6-10	1.42	4.52	8.62	81	
Итого по меню Комплекс №1			69-43	17	18	82	554

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	43-90	10.45	4.79	7.99	118	
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	33-50	4.87	7.35	42.28	266	
Компот из ягод	200	8-20	0.2	0.08	16.43	66	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	3-00	2.08	0.32	13.12	64	
Итого по меню Комплекс №2			88-60	18	13	80	514

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	43-90	10.45	4.79	7.99	118	
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	33-50	4.87	7.35	42.28	266	
Компот из ягод	200	8-20	0.2	0.08	16.43	66	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	3-00	2.08	0.32	13.12	64	
Скидка		-15-45	0	0	0	0	
Итого по меню Комплекс №4			73-15	18	13	80	514

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша овсяная вязкая	115	6-10	3.03	5.02	13.64	113	
Чай полусладкий, 180/5	185	1-60	0	0	5	19	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	020	1-90	1.3	0.2	8.2	40	
Итого по меню Комплекс №5			9-60	4	5	27	172

Меню: Комплекс №6Двухразовое питание учащихся 1-4 кл с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Свекла отварная порционно	060	6-00	0.88	0.06	4.47	24
Плов с мясом говядины рубленным, 30/150	180	51-00	12.5	12.7	40.1	326
Чай с сахаром, 200/15	215	3-20	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	033	3-13	2.14	0.33	13.53	66
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	6-10	1.42	4.52	8.62	81

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-60	2.35	2.86	19.29	105	
Компот из ягод	200	8-20	0.2	0.08	16.43	66	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	034	3-23	2.21	0.34	13.94	68	
Рулет с маком ИЛИ Печенье Сахарное Коломенское 1 шт	100/030	17-20	7.38	14.68	50.84	366	
Итого по меню Комплекс №6			109-66	29	36	182	1159

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 5-11 кл с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	43-90	10.45	4.79	7.99	118
Рис отварной с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	225	33-50	4.87	7.35	42.28	266
Компот из ягод	200	8-20	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	3-00	2.08	0.32	13.12	64

Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-60	2.35	2.86	19.29	105	
Чай с сахаром, 200/15	215	3-20	0.2	0.05	15.01	57	
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	032	3-06	2.08	0.32	13.12	64	
Печенье сахарное (Кремарио, 1 шт)	012	3-20	0.78	2.28	8.28	56	
Итого по меню Комплекс №7			109-66	23	18	136	796

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____