



МЕНЮ
Столовая СОШ №16
на 18 Октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
1. Суп с мясом и овощами	100 г	10,0	5,0	10,0	120
2. Второе блюдо с мясом	100 г	15,0	10,0	5,0	180
3. Салат из овощей	100 г	2,0	5,0	10,0	60
4. Чай	100 г	0,0	0,0	0,0	0
Итого		27,0	20,0	25,0	360

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Кашишеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	17.68	21.51	50.48	458.68
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	037	2.66	0.91	17.8	93
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	64-19	23	36	115	836

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	026	1.87	0.64	12.51	65
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	2.34	11.04	24.69	208
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	35	81	669

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	17.68	21.51	50.48	458.68
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	038	2.09	0.38	17.1	118
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	36	113	858

Меню: Комплекс №5

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

Каша пшеничная вязкая	130	3.58	4.16	21.06	135
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	42	228

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1шт.	228	17.68	21.51	50.48	458.68
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Батон	037	2.66	0.91	17.8	93
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб Сельский	025	1.37	0.25	11.25	77
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	7.26	5.29	19.61	156
Итого по меню Комплекса №6	101-38	34	47	173	1224

Зав. производством:

Калькулятор: