

ООО "СОП"

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

**МЕНЮ**  
**Столовая СОШ №16**  
**на 04 Октября 2023 г.**

Зав. ЗМР  
по 8130  
кач. тв. сб

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

**Меню: Комплекс №1**

**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

|                                                                                 |              |           |           |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 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        |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                                                | <b>64-19</b> | <b>23</b> | <b>36</b> | <b>115</b> | <b>836</b> |

**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        |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>               | <b>75-80</b> | <b>24</b> | <b>35</b> | <b>81</b> | <b>669</b> |

**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 белый                                                                      | 038          | 3         | 0.3       | 19.3       | 92         |
| Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)                       | 050          | 2.2       | 13.6      | 32         | 227        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                                                | <b>67-63</b> | <b>23</b> | <b>35</b> | <b>115</b> | <b>832</b> |

**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         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-80</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>42</b> | <b>228</b> |

**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 белый                                     | 025           | 1.97      | 0.2       | 12.7       | 60          |
| Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины      | 075           | 7.26      | 5.29      | 19.61      | 156         |
| <b>Итого по меню Комплекс №6</b>               | <b>101-38</b> | <b>34</b> | <b>47</b> | <b>175</b> | <b>1207</b> |

Зав. производством:

Калькулятор:

*Исход*  
*Исход*