

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 12 Февраля 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/20	205	12.2	12.4	39.43	317
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227
Итого по меню Комплекс №1	66-76	17	27	101	677

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

Биточки "Дружба" с соусом сметанным, 80/20	100	12.34	14.54	12.98	234
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый конс. припущенный, 180/20	200	6.86	5.79	39.49	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90
Итого по меню Комплекс №2	81-20	21	26	94	694

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

Биточки "Дружба" с соусом сметанным, 80/20	100	12.34	14.54	12.98	234
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый конс. припущенный, 180/20	200	6.86	5.79	39.49	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Изделие слоёное, 1 шт. (Круассан с начинкой)	027	0.62	5.51	14.36	90
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	21	26	94	694

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

Каша пшеничная вязкая	110	3.02	4.06	17.46	119.9
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	4	5	37	210

Меню: Комплекс №6 (по желанию)Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 180/5/20	205	12.2	12.4	39.43	317
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Батон	033	2.37	0.81	15.88	83
Пирожное песочное глазированное помадкой (Лакомка, 1 шт.)	050	2.2	13.6	32	227

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Рогалик с маком	075	7.09	10.26	45.21	302
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	25	37	182	1120

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Биточки "Дружба" с соусом сметанным, 80/20	100	12.34	14.54	12.98	234
Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый конс. припущенный, 180/20	200	6.86	5.79	39.49	232
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Рогалик с маком	075	7.09	10.26	45.21	302

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный с горохом	230	4.86	4.07	20.3	130.64
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб Сельский	026	1.43	0.26	11.7	81
Итого по меню Комплекс №7	105-44	34	35	172	1177

Зав. производством:

Калькулятор:

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 13 Февраля 2024 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Картофель тушеный с филе птицы рубленным	220	16.7	11.27	22.01	256
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб целебный	040	2.84	0.48	20.4	88
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141
Итого по меню Комплекс №1	66-76	22	17	73	525

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
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №2	81-20	22	25	111	769

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	22	25	111	769

Меню: Комплекс №5

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

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	9-20	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6 (по желанию)

Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Картофель тушеный с филе птицы рубленным	220	16.7	11.27	22.01	256
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный	033	2.34	0.4	16.83	72
Печенье формовое, 2 шт.	030	2.17	5.4	20.85	141

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185
Десерт фруктовый (яблоко)	170	0.68	0.68	16.66	80
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	26	24	120	793

Меню: Комплекс №7

Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной	185	4.51	7.46	41.91	262
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб целебный	027	1.92	0.32	13.77	59
Булочка Домашняя (с сахаром)	050	3.52	6.45	27.99	185

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Салат из моркови с сахаром	100	1.63	6.06	18.21	132
Суп картофельный "Рисовое зернышко"	220	1.78	2.42	17.32	93
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №7	105-44	28	34	173	1124

Зав.производством:

Калькулятор:

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 14 Февраля 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.2	213
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	029	1.59	0.29	13.05	90
Итого по меню Комплекс №1	66-76	20	17	75	562

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

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	190	3.92	6.91	23.13	185
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105.92
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Итого по меню Комплекс №2	81-20	24	29	70	621

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

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	190	3.92	6.91	23.13	185
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105.92
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	24	29	70	621

Меню: Комплекс №5Горячий 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	0	9.98	40
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	9-20	5	5	41	225

Меню: Комплекс №6 (по желанию)Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	200	6.94	6.39	42.59	249
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб Сельский	036	1.98	0.36	16.2	112

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Кофейный напиток	200	0.24	0.19	18.82	77
Треугольник с фаршем из мяса говядины	100	8.64	11.36	27.1	246
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	31	29	130	943

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	034	1.87	0.34	15.3	105.92
Вафли неглазированные (Белек, 1 шт)	020	1.42	4.52	8.62	99

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб целебный	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка "Завитушка"	050	4.14	6.78	25.01	178
Итого по меню Комплекс №7	105-44	32	41	133	994

Зав. производством:

Калькулятор: