

МЕНЮ

на 1 октября 2022 г.

№ рецептуры	Пищевые вещества/				Наименование блюда	Выход порции	№ рецептуры	Пищевые вещества/				Наименование блюда	Выход порции
	/Б	/Ж	/У	/Ккал				/Б	/Ж	/У	/Ккал		

Ступени начального образования 7-11 лет

Комплекс/Завтрак/ 1-смена на 83-23

14/2021	0,42	3,6	1,08	38,4	С-т из свежих огурцов	60
327/2021	20	19,5	3,3	258	Гуляш из отварн.говядины	100
152/2021	4,35	8,1	16,2	154,5	Картофель отв.с маслом	157,5
459/2021	0,3	0,1	9,5	40	Чай с лимоном	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	29,75	31,99	56,87	622,9		

Комплекс/Обед/ 2-смена на 83-23

21/2021	0,72	3,6	6,72	62,4	Салат из моркови	60
108/2021	1,22	3,54	2,96	48,6	Щи по-уральски (с крупой)	200
433/2021	0,12	0,75	0,16	7,9	Сметана	5
295/2021	16,2	0,42	0,48	49,2	Рыба отварная	90
377/2021	4,05	6	8,7	105	Пюре картофельное	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,96	15,01	63,31	477,1		

Ступени среднего образования с 12 лет и старше

Комплекс/Завтрак/ на 93-33

148/2021	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи свежие (порциями)	60
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запечен.с сыром	250
459/2021	0,3	0,1	9,5	40	Чай с лимоном	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	16,9	16,09	82,96	545,5		

Комплекс/Обед/ на 93-33

21/2021	1,2	6	11,2	104	Салат из моркови	100
108/2021	1,525	4,425	3,7	60,75	Щи по-уральски (с крупой)	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
295/2021	18	0,7	0,8	82	Рыба отварная	100
377/2021	4,86	7,2	10,44	126	Пюре картофельное	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,755	20,23	70,69	589,35		

Ступени среднего образования с 12 лет и старше

Комплекс/Завтрак/ на 100-00

148/2021	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи свежие (порциями)	60
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запечен.с сыром	250
459/2021	0,3	0,1	9,5	40	Чай с лимоном	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	16,9	16,09	82,96	545,5		

Комплекс/Обед/ на 115-00

21/2021	1,2	6	11,2	104	Салат из моркови	100
108/2021	1,525	4,425	3,7	60,75	Щи по-уральски (с крупой)	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
295/2021	18	0,7	0,8	82	Рыба отварная	100
377/2021	4,86	7,2	10,44	126	Пюре картофельное	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,755	20,23	70,69	589,35		

ОВЗ-1 смена на 119-30 Ступени начального образования 7-11 л.

Комплекс /Завтрак/

14/2021	0,42	3,6	1,08	38,4	С-т из свежих огурцов	60
327/2021	20	19,5	3,3	258	Гуляш из отварн.говядины	100
152/2021	4,35	8,1	16,2	154,5	Картофель отв.с маслом	158
459/2021	0,3	0,1	9,5	40	Чай с лимоном	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	29,75	31,99	56,87	622,9		

Комплекс /Обед/

21/2021	0,72	3,6	6,72	62,4	Салат из моркови	60
108/2021	1,22	3,54	2,96	48,6	Щи по-уральски (с крупой)	200
433/2021	0,12	0,75	0,16	7,9	Сметана	5
295/2021	16,2	0,42	0,48	49,2	Рыба отварная	90
377/2021	4,05	6	8,7	105	Пюре картофельное	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,96	15,01	63,31	477,1		

ОВЗ-2 смена на 119-30 Ступени начального образования 7-11 л.

Комплекс /Обед/

21/2021	0,72	3,6	6,72	62,4	Салат из моркови	60
108/2021	1,22	3,54	2,96	48,6	Щи по-уральски (с крупой)	200
433/2021	0,12	0,75	0,16	7,9	Сметана	5
295/2021	16,2	0,42	0,48	49,2	Рыба отварная	90
377/2021	4,05	6	8,7	105	Пюре картофельное	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,96	15,01	63,31	477,1		

Комплекс /Полдник/

543/2021	7,2	13,3	48	341,7	Булочка дорожная	100
470/2021	5,8	5	8	101	Кисломолочный напиток	200
	13	18,3	56	442,7		

ОВЗ-1 смена на 143-18 Ступени среднего образования с 12 лет

Комплекс /Завтрак/

148/2021	0,66	0,12	2,28	14,4	Овощи свежие (порциями)	60
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запечен.с сыром	250
459/2021	0,3	0,1	9,5	40	Чай с лимоном	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	16,9	16,09	82,96	545,5		

Комплекс /Обед/

21/2021	1,2	6	11,2	104	Салат из моркови	100
108/2021	1,525	4,425	3,7	60,75	Щи по-уральски (с крупой)	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
295/2021	18	0,7	0,8	82	Рыба отварная	100
377/2021	4,86	7,2	10,44	126	Пюре картофельное	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,755	20,23	70,69	589,35		

ОВЗ-2 смена на 143-18 Ступени среднего образования с 12 лет

Комплекс /Обед/

21/2021	1,2	6	11,2	104	Салат из моркови	100
108/2021	1,525	4,425	3,7	60,75	Щи по-уральски (с крупой)	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
295/2021	18	0,7	0,8	82	Рыба отварная	100
377/2021	4,86	7,2	10,44	126	Пюре картофельное	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.ягод сушен.	200
573/2021	2,28	0,24	14,76	70,2	Хлеб пшеничный	30
574/2021	2,4	0,45	12,03	61,8	Хлеб ржаной	30
	30,755	20,23	70,69	589,35		

Комплекс /Полдник/

543/2021	10,8	20	72	512,5	Булочка дорожная	150
470/2021	5,8	5	8	101	Кисломолочный напиток	200
	16,6	25	80	613,5		

Приятного аппетита и хорошего настроения !!!