

МЕНЮ

на 20 января 2023 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**

267/2021	5,1	4,6	0,3	63	Яйцо вареное	40
157/2021	0,6	0,76	1,06	13,4	Овощи консерв.отварные	20
296/2013	9,2	7,2	39	258	Макароны, запеч.с сыром	205
460/2021	1,6	1,3	11,5	64	Чай с молоком	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	19,54	14,18	71,54	492		

Комплекс/Обед/ 2-смена на 83-23

66/2013	1,02	3,18	6,3	57,6	С-т картофельный с огурцами	60
96/2021	2,94	3,7	8,76	80	Борщ с фасолью и картоф.	200
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	14,4	13,5	4,5	197,1	Мясо тушеное	90
237/2013	8,55	7,85	37,08	253	Каша гречневая рассыпч.	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	3,2	0,6	16,04	82,4	Хлеб ржаной	40
	32,12	30,2	100,28	801,5		

Ступени среднего образования с 12 лет и старше**Комплекс/Завтрак/ на 93-33**

267/2021	5,1	4,6	0,3	63	Яйцо вареное	40
157/2021	0,6	0,76	1,06	13,4	Овощи консерв.отварные	20
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запеч.с сыром	250
460/2021	1,6	1,3	11,5	64	Чай с молоком	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	23,24	22,53	84,04	631,5		

Комплекс/Обед/ на 93-33

66/2013	1,7	5,3	10,5	96	С-т картофельный с огурцами	100
96/2021	3,68	4,63	10,95	100	Борщ с фасолью и картоф.	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	16	15	5	219	Мясо тушеное	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	304	Каша гречневая рассыпч.	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	3,2	0,3	16,04	82,4	Хлеб ржаной	40
	36,85	36,3	114,59	932,8		

Ступени среднего образования с 12 лет и старше**Комплекс/Завтрак/ на 90-00**

267/2021	5,1	4,6	0,3	63	Яйцо вареное	40
157/2021	0,6	0,76	1,06	13,4	Овощи консерв.отварные	20
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запеч.с сыром	250
460/2021	1,6	1,3	11,5	64	Чай с молоком	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	23,24	22,53	84,04	631,5		

Комплекс/Обед/ на 100-00

66/2013	1,7	5,3	10,5	96	С-т картофельный с огурцами	100
96/2021	3,68	4,63	10,95	100	Борщ с фасолью и картоф.	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	16	15	5	219	Мясо тушеное	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	304	Каша гречневая рассыпч.	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	1,6	0,3	8,02	41,2	Хлеб ржаной	20
	36,85	36,3	114,59	932,8		

ОВЗ-1 смена на 119-30 Ступени начального образования 7-11 л.**Комплекс /Завтрак/**

267/2021	5,1	4,6	0,3	63	Яйцо вареное	40
157/2021	0,6	0,76	1,06	13,4	Овощи консерв.отварные	20
296/2013	9,2	7,2	39	258	Макароны, запеч.с сыром	205
460/2021	1,6	1,3	11,5	64	Чай с молоком	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	19,54	14,18	71,54	492		

Комплекс /Обед/

66/2013	1,2	3,18	6,3	57,6	С-т картофельный с огурцами	60
96/2021	2,94	3,7	8,76	80	Борщ с фасолью и картоф.	200
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	14,4	13,5	4,5	197,1	Мясо тушеное	90
237/2013	8,55	7,85	37,08	253	Каша гречневая рассыпч.	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	3,2	0,6	16,04	82,4	Хлеб ржаной	40
	32,12	30,2	100,28	801,5		

ОВЗ-2 смена на 119-30 Ступени начального образования 7-11 л.**Комплекс /Обед/**

66/2013	1,2	3,18	6,3	57,6	С-т картофельный с огурцами	60
96/2021	2,94	3,7	8,76	80	Борщ с фасолью и картоф.	200
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	14,4	13,5	4,5	197,1	Мясо тушеное	90
237/2013	8,55	7,85	37,08	253	Каша гречневая рассыпч.	150
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	3,2	0,6	16,04	82,4	Хлеб ржаной	40
	32,12	30,2	100,28	801,5		

Комплекс /Полдник/

540/2021	9,7	9	45,5	301,7	Шанежка с картофелем	100
501/2021	1	0,2	20,2	86	Соки овощн.,фруктов, ягоды	200
	10,7	9,2	65,7	387,7		

ОВЗ-1 смена на 143-18 Ступени среднего образования с 12 лет**Комплекс /Завтрак/**

267/2021	5,1	4,6	0,3	63	Яйцо вареное	40
157/2021	0,6	0,76	1,06	13,4	Овощи консерв.отварные	20
261/2021	12,9	15,55	51,5	397,5	Макароны, запеч.с сыром	250
460/2021	1,6	1,3	11,5	64	Чай с молоком	200
573/2021	3,04	0,32	19,68	93,6	Хлеб пшеничный	40
	23,24	22,53	84,04	631,5		

Комплекс /Обед/

66/2013	1,7	5,3	10,5	96	С-т картофельный с огурцами	100
96/2021	3,68	4,63	10,95	100	Борщ с фасолью и картоф.	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	16	15	5	219	Мясо тушеное	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	304	Каша гречневая рассыпч.	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	1,6	0,3	8,02	41,2	Хлеб ржаной	20
	36,85	36,3	114,59	932,8		

ОВЗ-2 смена на 143-18 Ступени среднего образования с 12 лет**Комплекс /Обед/**

66/2013	1,7	5,3	10,5	96	С-т картофельный с огурцами	100
96/2021	3,68	4,63	10,95	100	Борщ с фасолью и картоф.	250
433/2021	0,19	1,2	0,26	12,6	Сметана	8
321/2021	16	15	5	219	Мясо тушеное	100
237/2013	10,26	9,4	44,5	304	Каша гречневая рассыпч.	180
494/2021	0,3	0,01	17,5	72	Компот из плод.и ягод суш	200
573/2021	1,52	0,16	9,84	46,8	Хлеб пшеничный	20
574/2021	1,6	0,3	8,02	41,2	Хлеб ржаной	20
	36,85	36,3	114,59	932,8		

Комплекс /Полдник/

540/2021	14,5	13,5	68,25	452,5	Шанежка с картофелем	150
501/2021	1	0,2	20,2	86	Соки овощн.,фруктов, ягоды	200
	15,5	13,7	88,45	538,5		

Приятного аппетита и хорошего настроения !!!

Директор

Зав.пр-вом

Бухгалтер