

**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*СШ №57*

День 1

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 190	<b>Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5</b> (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226	22,19
5 220	<b>Сыр (порциями) 15 рацион</b> (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92		51	19,76
6 202	<b>Масло сливочное (порциями) 15 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99	17,98
7 603	<b>Какао на молоке с сахаром 200 (2,5/200/10)</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	35,75	179	26,20
6 830	<b>Батон пшеничный 30г</b>	30	2,40	0,30	14,73	71	3,12
6 824	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>589</b>	<b>21,56</b>	<b>28,41</b>	<b>#####</b>	<b>718</b>	<b>105,51</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*СОШ №57*

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 2

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 192	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	0,10	1,90	11	21,43
6 228	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	154	57,79
6 762	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	7,20	43,90	246	17,86
7 557	Напиток лимонный 200 (10/8) (лимоны, сахар)	200	0,09	0,01	8,28	35	3,09
6 821	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59	1,78
6 824	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>629</b>	<b>29,15</b>	<b>13,53</b>	<b>80,75</b>	<b>549</b>	<b>103,81</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*СОШ №57*

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 3

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 196	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион</b>	100	0,60	0,20	3,80	24	22,26
7 561	<b>Тортик печёночный 100</b> (печень говяжья с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, яйцо, сметана мжд 15%, крупа овсяная "геркулес", соль йодированная, приправа)	100	16,69	12,49	11,89	233	79,43
6 763	<b>Пюре картофельное из очищенного 180</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159	27,98
6 719	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03		23,00	90	6,48
6 821	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,78
6 824	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>629</b>	<b>24,63</b>	<b>24,85</b>	<b>73,42</b>	<b>608</b>	<b>139,79</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 4

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 192 Огурец свежий (нарезка) 100 рацион 100 0,70 0,10 1,90 11 21,43

**Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 250**

7 607 (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лаваш армянский круглый (5шт. по 0,06), филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, морковь очищенная, мука пшеничная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа, зелень) 250 34,28 17,79 24,22 360 131,28

4 872 Компот из смеси сухофруктов 200 рацион 200 0,44 0,02 26,78 111 9,37  
(сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)

6 821 Хлеб пшеничный 25 25 1,98 0,25 12,08 59 1,78

6 824 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г 24 1,58 0,29 8,10 43 1,86

**Итого за Завтрак 599 38,98 18,45 73,08 583 165,72**

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ *Солн 57*

" " " г.

День 5

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак****Паста "Маринара" (филе минтая) 150/50/50**

7 542	(филе рыбы с/м (минтай), макаронные изделия группы "а" сорт высший, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, соль йодированная, томатная паста 25%, масло растительное, сахар, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, чеснок, приправа)	250	15,06	13,12	34,44	320	61,05
-------	--	-----	-------	-------	-------	-----	-------

6 839	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
-------	--	-----	------	------	-------	----	-------

6 821	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,78
-------	--------------------------	----	------	------	-------	----	------

6 824	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
-------	---	----	------	------	------	----	------

5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
-------	--	-----	------	------	------	----	-------

**Итого за Завтрак 599 20,02 14,26 84,62 561 107,29**

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ № 57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 7

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 192 Огурец свежий (нарезка) 100 порцион 100 0,70 0,10 1,90 11 21,43

**Лагман из отварной говядины 50/150**

7 543 (говядина бескостная с/м, кат. а., макаронные изделия (спагетти), помидоры свежие, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа) 200 23,30 15,02 34,25 431 105,70

7 557 Напиток лимонный 200 (10/8) 200 0,09 0,01 8,28 35 3,09  
(лимоны, сахар)

6 825 Хлеб пшеничный 30г 30 2,37 0,30 14,49 71 2,14

6 824 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г 24 1,58 0,29 8,10 43 1,86

**Итого за Завтрак 554 28,04 15,72 67,02 592 134,22**

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ №57

День 8

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
6 196	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	0,60	0,20	3,80	24	22,26
6 522	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,35	5,65	6,48	133	68,01
6 763	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159	27,98
6 839	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
6 822	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47	1,43
6 824	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>20,86</b>	<b>18,16</b>	<b>62,79</b>	<b>498</b>	<b>149,74</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 9

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

7 565	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20</b> (творог 9%, молоко 2,5% 1л, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, сухари панировочные, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	26,48	18,25	32,28	416	97,19
6 202	<b>Масло сливочное (порциями) 15 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99	17,98
4 853	<b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион</b> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	11,76
6 821	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,78
6 824	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
7 568	<b>Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)</b> (промышленного производства)	30	6,90	18,10	51,90	398	18,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>554</b>	<b>38,14</b>	<b>48,45</b>	<b>#####</b>	<b>1 179</b>	<b>162,97</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СОШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 10

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Завтрак**

6 192	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	0,10	1,90	11	21,43
7 605	Крылышки куриные в панировке запеченные 100 (крылышки цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, соль йодированная, приправа)	100	16,31	19,51	20,42	274	51,31
7 372	Гратен картофельный запеченный с сыром 175/5 (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, соль йодированная, приправа)	180	11,45	11,43	32,51	281	33,94
5 124	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	63	4,26
6 821	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	59	1,78
6 824	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>629</b>	<b>32,42</b>	<b>31,68</b>	<b>90,12</b>	<b>732</b>	<b>114,58</b>

Директор ОУ

Зав. производством

