

**МЕНЮ**  
**Столовая СОШ №16**  
**на 06 Сентября 2024 г.**



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

**Меню: Комплекс №1**

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

|                                           |              |           |           |           |            |
|-------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами | 050/50       | 9.77      | 4.57      | 9.14      | 109        |
| Пюре картофельное                         | 170          | 3.5       | 6.18      | 20.7      | 165        |
| Напиток из шиповника с апельсином         | 200          | 0.25      | 0.07      | 16.71     | 66         |
| Хлеб (порциями)                           | 030          | 1.65      | 0.3       | 13.5      | 93         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>          | <b>66-76</b> | <b>15</b> | <b>11</b> | <b>60</b> | <b>433</b> |

**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 с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза) | 200          | 4.56      | 7.64      | 42.28     | 258        |
| Чай полусладкий, 200/10                                 | 210          | 0         | 0         | 9.98      | 40         |
| Хлеб (порциями)                                         | 040          | 2.2       | 0.4       | 18        | 124        |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                        | <b>81-20</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>82</b> | <b>627</b> |

**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 с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза) | 200          | 4.56      | 7.64      | 42.28     | 258        |
| Чай полусладкий, 200/10                                 | 210          | 0         | 0         | 9.98      | 40         |
| Хлеб (порциями)                                         | 040          | 2.2       | 0.4       | 18        | 124        |
| Скидка                                                  |              | 0         | 0         | 0         | 0          |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                        | <b>70-34</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>82</b> | <b>627</b> |

**Меню: Комплекс №5**

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

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша ячневая вязкая              | 130         | 2.77     | 4.12     | 17.95     | 118        |
| Чай полусладкий, 200/10          | 210         | 0        | 0        | 9.98      | 40         |
| Батон                            | 020         | 1.44     | 0.49     | 9.62      | 50         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>9-20</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>38</b> | <b>208</b> |

**Меню: Комплекс №6**

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

|                                           |        |      |      |       |     |
|-------------------------------------------|--------|------|------|-------|-----|
| Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами | 050/50 | 9.77 | 4.57 | 9.14  | 109 |
| Пюре картофельное                         | 170    | 3.5  | 6.18 | 20.7  | 165 |
| Напиток из шиповника с апельсином         | 200    | 0.25 | 0.07 | 16.71 | 66  |
| Хлеб (порциями)                           | 030    | 1.65 | 0.3  | 13.5  | 93  |

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

|                                       |               |           |           |            |            |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Суп картофельный "Гречишное зернышко" | 250           | 2.35      | 2.86      | 19.29      | 105        |
| Нектар в ассортименте                 | 200           | 1         | 0         | 18.2       | 76         |
| Хлеб (порциями)                       | 023           | 1.26      | 0.23      | 10.35      | 71         |
| <b>Итого по меню Комплекс №6</b>      | <b>105-44</b> | <b>20</b> | <b>14</b> | <b>108</b> | <b>685</b> |

**Меню: Комплекс №7**

Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

|                                                         |     |       |       |       |     |
|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза) | 200 | 4.56  | 7.64  | 42.28 | 258 |
| Чай полусладкий, 200/10                                 | 210 | 0     | 0     | 9.98  | 40  |
| Хлеб (порциями)                                         | 040 | 2.2   | 0.4   | 18    | 124 |

Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

|                                       |               |           |           |            |            |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Суп картофельный "Гречишное зернышко" | 300           | 2.76      | 3.43      | 23         | 125        |
| Компот из ягод                        | 200           | 0.2       | 0.08      | 16.43      | 66         |
| Хлеб (порциями)                       | 030           | 1.65      | 0.3       | 13.5       | 93         |
| <b>Итого по меню Комплекс №7</b>      | <b>105-44</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>135</b> | <b>911</b> |

Зав.производством: \_\_\_\_\_  
Калькулятор: \_\_\_\_\_