



№ 100
С. В. Бабунова



МЕНЮ

на 30.12.2021г.

| ЗАВТРАК для обучающихся возрастной группы 7-11 лет | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий ность | № по сборнику рецептур | Цена руб |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|------------------|------------------------------|--------------|
| <i>ВАРИАНТ-10</i> | | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | №388 | |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | №304 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | №421К | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| ИТОГО | | 19,0 | 13,9 | 83,0 | 532,4 | | 72-09 |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК для обучающихся возрастной группы 12-18 лет | | | | | | | |
| <i>ВАРИАНТ-10</i> | | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | №388 | |
| Рис отварной | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | №304 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | №421К | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| ИТОГО | | 22,5 | 16,9 | 93,9 | 616,0 | | 72-09 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Зав. производством:

Экономист по ценам:

«Согласовано»
Директор МОУ СОШ № 100
А.В. Богданова

«Утверждаю»
Директор ООО «Венера»
Погосова А.В.

МЕНЮ

на 30.12.2021г.

| ОБЕД для обучающихся возрастной группы 7-11 лет | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность | № по сборнику рецептур | Цена руб |
|---|------------|-------------|-------------|----------------|--------------|------------------------------|--------------|
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Овощи свежие, отварные, соленые | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | | |
| Щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | №88 | |
| Рагу из птицы | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | №289 | |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | №342 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Хлеб пеклеванный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | | |
| ИТОГО | | 20,6 | 19,7 | 88,3 | 611,0 | | 72-09 |
| ОБЕД для обучающихся возрастной группы 12-18 лет | | | | | | | |
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Овощи свежие, отварные, соленые | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Щи из свежей капусты и картофеля | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | №88 | |
| Рагу из птицы | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | №289 | |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | №342 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Хлеб пеклеванный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | | |
| ИТОГО | | 25,9 | 25,8 | 100,0 | 732,4 | | 72-09 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Зав. производством:

Экономист по ценам: 

«Согласовано»

Директор МОУ № 100

Александрова



«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

А.В. Погосова



МЕНЮ

на 30.12.2021г.

| Питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов возрастной группы 7-11 лет 1 смена | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность | № по сборнику рецептов | Цена руб |
|---|------------|-------------|-------------|----------------|--------------|------------------------|---------------|
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | №388 | |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | №304 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421К | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Итого | | 19,0 | 13,9 | 83,0 | 532,4 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Пирожок печеный с вишней | 100 | 5,9 | 4,5 | 46,2 | 252,9 | №406 | |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | №685 | |
| Итого | | 6,1 | 4,5 | 61,2 | 313,4 | | |
| Всего | | 25,1 | 18,4 | 144,2 | 845,8 | | 102-99 |
| Питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов возрастной группы 12-18 лет 1 смена | | | | | | | |
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | №388 | |
| Рис отварной | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | №304 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | №421К | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Итого | | 22,5 | 16,9 | 93,9 | 616,0 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Пирожок печеный с вишней | 100 | 5,9 | 4,5 | 46,2 | 252,9 | №406 | |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | №685 | |
| Итого | | 6,1 | 4,5 | 61,2 | 313,4 | | |
| Всего | | 28,6 | 21,4 | 155,1 | 929,4 | | 102-99 |

Зав. производством:

Экономист по ценам: *h*

«Согласовано»
Директор МОУ



«Утверждаю»
Директор ООО «Венера»



Погосова А.В.

МЕНЮ

на 30.12.2021г.

| Питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов возрастной группы 7-11 лет 2 смена | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность | № по сборнику рецептур | Цена руб |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|---------------|------------------------------|---------------|
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи свежие, отварные, соленые | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | №88 | |
| Рагу из птицы | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | №289 | |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | №342 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Хлеб пеклеванный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | | |
| Итого | | 20,6 | 19,7 | 88,3 | 611,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с вишней | 100 | 5,9 | 4,5 | 46,2 | 252,9 | №406 | |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | №685 | |
| Итого | | 6,1 | 4,5 | 61,2 | 313,4 | | |
| Всего | | 26,7 | 24,2 | 149,5 | 924,4 | | 102-99 |
| Питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов возрастной группы 12-18 лет 2 смена | | | | | | | |
| ВАРИАНТ-10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи свежие, отварные, соленые | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | №88 | |
| Рагу из птицы | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | №289 | |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | №342 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | | |
| Хлеб пеклеванный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | | |
| Итого | | 25,9 | 25,8 | 100,0 | 732,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с вишней | 100 | 5,9 | 4,5 | 46,2 | 252,9 | №406 | |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | №685 | |
| Итого | | 6,1 | 4,5 | 61,2 | 313,4 | | |
| Всего | | 32,0 | 30,3 | 161,2 | 1045,8 | | 102-99 |

Зав. производством:

Экономист по ценам:

«Согласовано»

Директор МОУ № 100



«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»
Погосова А.В.



Дополнительное меню для детей в возрасте 7-11 лет

на 30.12.2021г.

Вариант 4

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------|---|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 | Нектар для детского питания в ассортименте (не менее 0,2 л) | шт | 1 | 0,2 | 19,60 | 89,20 | 389 | 2011 |
| 2 | Яблоки свежие (не менее 150 грамм) | шт | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 | 2011 |
| | ИТОГО | | 1,6 | 0,8 | 33,9 | 157,6 | | |

Зав. производством:

Экономист по ценам: