

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 05

Меню с _____ по _____ октября 2024 г.

Отдельных категорий обучающихся (завтрак)
из расчета 81-20 руб. на одного ребенка в день

| Рацион | Выход гр, мл, шт | Энергет. ценность ккал | Белки гр | Жиры гр | Углеводы гр | Цена |
|-----------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------|--------------|
| Дата 01.10.2024 | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 52 | | | | | 23-03 |
| Помидор | | | | | | |
| Тефтели (говядина) | 110 | 266,0 | 13,0 | 15,6 | 20,7 | 38-08 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 11-73 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 6-20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 2-16 |
| Итого | | 582,4 | 21,0 | 20,9 | 82,1 | 81-20 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |
| Дата 02.10.2024 | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 15 | | | | | 6-64 |
| Огурец | | | | | | |
| Жаркое «по-домашнему» (курица) * | 250 | 470,8 | 16,7 | 19,5 | 56,3 | 69-72 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 2-16 |
| Итого | | 586,7 | 19,2 | 19,8 | 82,8 | 81-20 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |
| Дата 03.10.2024 | | | | | | |
| Сыр порционно | 21 | | | | | 16-32 |
| Омлет натуральный | 105 | 395,0 | 17,0 | 12,4 | 54,0 | 46-97 |
| Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 11-63 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2-68 |
| Батон | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 3-60 |
| Итого | | 585,9 | 19,6 | 20,9 | 80,6 | 81-20 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |
| Дата 04.10.2024 | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая с м/сл | 200 | 289,0 | 16,2 | 12,8 | 42,4 | 24-16 |
| Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 11-63 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7 | 59,0 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 6-20 |
| Батон | 47 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 5-60 |
| Яблоко запеченное | 120 | 107,0 | 0,3 | 0,3 | 16,7 | 33-61 |
| Итого | | 587,9 | 19,2 | 21,6 | 85,9 | 81-20 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |



| | | | | | | | |
|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| Дата | 05.10.2024 | | | | | | |
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным | 200 | 359,0 | 14,2 | 7,8 | 52,4 | 23-83 | |
| Сыр порционнo | 24 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 18-26 | |
| Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 11-63 | |
| Какао | 200 | 150,6 | 5,8 | 3,8 | 29,4 | 23-88 | |
| Батон | 30 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 3-60 | |
| Итого | | 589,5 | 22,9 | 22,1 | 85,4 | 81-20 | |
| Количество учащихся | | | | | | | |
| Директор | | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | | |

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 24

01

05

Меню с _____ по _____ октября 2024 г.

Отдельных категорий обучающихся (обед)

из расчета 99-50 рублей на одного ребенка в день

| Рацион | Выход гр, мл, шт | Энергет. ценность ккал | Белки гр | Жиры гр | Углеводы гр | Цена |
|--------|------------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------|------|
|--------|------------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------|------|

| Дата | 01.10. 2024 | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 168,0 | 2,4 | 4,6 | 14,1 | 13-23 |
| Тефтели (говядина) | 110 | 206,0 | 18,0 | 16,6 | 10,7 | 38-08 |
| Рис отварной рассыпчатый с овощами (горош. зел, кукуруза) | 165 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 37-69 |
| Компот их сухофруктов | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 7-62 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-88 |
| Итого | | 829,0 | 27,9 | 27,7 | 116,7 | 99-50 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| Дата | 02.10. 2024 | | | | | |
|------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 227,0 | 5,4 | 4,8 | 25,5 | 13-21 |
| Жаркое «по-домашнему(курица) | 260 | 388,7 | 19,7 | 22,5 | 41,3 | 72-65 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 10-76 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-88 |
| Итого | | 828,7 | 28,3 | 27,7 | 116,7 | 99-50 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| Дата | 03.10.2024 | | | | | |
|-----------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 177,5 | 1,9 | 6,4 | 19,8 | 12-25 |
| Поджарка из птицы | 90 | 255,0 | 16,6 | 16,2 | 17,9 | 64-52 |
| Макаронные изделия отварные | 175 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 13-53 |
| Компот из апельсинов | 200 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 24,8 | 6-32 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-88 |
| Итого | | 824,0 | 27,2 | 28,0 | 166,7 | 99-50 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир | | | | | | |

| Дата | 04.10. 2024 | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Овощи свежие (огурец) | 20 | | | | | 8-59 |
| Суп ячневый | 200 | 228,0 | 9,0 | 7,0 | 17,0 | 10-46 |
| Биточек рыбный (минтай) | 90 | 229,0 | 12,7 | 14,3 | 25,4 | 38-86 |
| Картофельное пюре | 150 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 25-80 |
| Напиток из морса брусничного | 200 | 116,0 | 0,3 | 0,0 | 33,2 | 12-91 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-88 |
| Итого | | 823,0 | 28,5 | 27,3 | 117,2 | 99-50 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир <i>Иванов</i> | | | | | | |
| Дата 05.10. 2024 | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 168,0 | 2,4 | 4,6 | 14,1 | 13-23 |
| Тефтели (говядина) | 110 | 206,0 | 18,0 | 16,6 | 10,7 | 38-08 |
| Рис отварной рассыпчатый с овощами (горош. зел, кукуруза) | 165 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 37-69 |
| Компот их сухофруктов | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 7-62 |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 2-88 |
| Итого | | 829,0 | 27,9 | 27,7 | 116,7 | 99-50 |
| Количество учащихся | | | | | | |
| Директор | | | | | | |
| Повар-бригадир <i>Иванов</i> | | | | | | |