

Согласовано

директор  
Поронайск  
Сыругина Л.С./

## МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

род плата 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ БЛАНШИРОВАННОЙ <small>морковь красная, картофель, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, рыбн консервы в масле сайра бланширован</small>	250	21,20	5,6	1,8	8,4	73
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая</small>	200	8,44			21,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт</small>	50	3,80	3,8	0,3	25,1	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной формовой</small>	40	3,00	2,6	0,4	17	82
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) <small>морская капуста, лук зеленый</small>	100	42,75	0,9		0,5	6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, лавровый лист, перец молотый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, томаты грунтовые, перец, зеленый сладкий</small>	180	113,77	20,7	25,2	17,5	368
Итого		192,96	33,6	27,7	90,3	733
Всего		192,96	33,6	27,7	90,3	733

Зав. производством (шеф-повар)

*Шоф*

Согласовано

Директор  
г. Поронайск  
Сыругина Л.С./



# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

1-4 класс

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт</small>	50	3,80	3,8	0,3	25,1	118
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> <small>хлеб ржаной формовой</small>	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ</b> <small>огурцы грунтовые, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное</small>	100	16,81	0,6	10,1	1,9	101
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> <small>говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста</small>	180	39,97	11,2	14,2	18,2	237
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая</small>	200	7,00			21,8	86
<b>Итого</b>		69,38	17,2	24,8	77,2	591
<b>Всего</b>		69,38	17,2	24,8	77,2	591

Зав. производством (шеф-повар)

*Шваб*



Согласовано

Директор  
МБОУ СОШ № 2 г. Поронайск  
/Сыругина Л.С./

# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт</small>	50	3,80	3,8	0,3	25,1	118
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> <small>хлеб ржаной формовой</small>	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> <small>томаты грунтовые огурцы грунтовые лук зеленый масло подсолнечное рафинированое</small>	100	28,27	0,9	10,1	2,9	108
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> <small>говядина б\к картофель лук репчатый масло подсолнечное рафинированое томатная паста</small>	250	55,55	15,6	19,8	25,3	330
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> <small>сухофрукты (смесь) сахар песок лимонная кислота вода питьевая</small>	200	7,00			21,8	86
<b>Итого</b>		96,42	21,9	30,4	85,3	691
<b>Всего</b>		96,42	21,9	30,4	85,3	691

Зав. производством (шеф-повар)

*Сыругина Л.С.*

Согласовано

Директор  
№ 2 г. Поронайск  
/Сыругина Л.С./

# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

1-4 кл ОВЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ яйца куриные (шт.) молоко сухое цельное 25% соль йодированная масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	150	49,58	17,4	27,7	7,3	333
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр голландский (круглый)	15	11,55	3,6	4,6		56
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	3,00	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	40	3,04	3,1	0,2	20,1	95
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	3,59	0,3		14,3	58
Итого		80,11	27,1	41,2	58,8	699
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ БЛАНШИРОВАННОЙ картофель морковь красная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сайра бланширован	200	22,56	4,4	2,3	14,5	94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	70	5,32	5,3	0,4	35,1	166
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	100	48,86	1,9	10,3	6,2	128
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, свинина мясная	180	43,04	11	25,4	15,3	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	7,01			21,8	86
ФРУКТЫ яблоки	210	37,21	0,8	0,8	18,7	89
Итого		167,74	26,7	39,6	132,8	988
Всего		247,84	53,8	80,8	191,6	1687

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

Директор  
г. Поронайск  
Сыругина Л.С./

# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

5-9 кл ОВЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> яйца куриные (шт), молоко сухое цельное 25%, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое	200	65,90	23,1	37	9,6	445
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	12	11,22	0,1	9,9	0,1	90
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> сыр голландский (круглый)	20	15,53	4,7	6,1		75
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт	40	3,04	3,1	0,2	20,1	95
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	3,00	2,6	0,4	17	82
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	3,59	0,3		14,3	58
<b>Итого</b>		102,28	33,9	53,6	61,1	845
<b>Обед</b>						
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> картофель, морковь красная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сайра бланширован.	250	28,04	5,5	2,9	18	117
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к.	250	65,50	18,4	22,4	21,1	350
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	7,00			21,8	86
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт	70	5,32	5,3	0,4	35,1	166
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102
<b>ФРУКТЫ</b> апельсин	210	55,39	1,8	0,4	15,5	81
<b>САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)</b> морская капуста, лук зеленый, яйца куриные (шт)	100	41,73	4,9	3,6	0,7	53
<b>Итого</b>		206,73	39,2	30,1	133,4	955
<b>Всего</b>		309,01	73,1	83,7	194,5	1800

Зав. производством (шеф-повар)