

Согласовано



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

МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

род плата 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП РЫБНЫЙ вода питьевая, приправа, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, лук репчатый, морковь красная, картофель, рыба консервы в масле, сайра бланширован., соль	250	34,18	9,4	4	18	142
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ брусника, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	17,31				
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	55	4,13	3,6	0,5	21,7	86
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	55	5,32	5,3	0,4	23,3	112
ЯБЛОКО яблоки	258	61,41	1	1	35,1	166
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ капуста белокачанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, лавровый лист, перец молотый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, перец зеленый сладкий	160	84,96	17,7	21,5	14,3	312
Итого		207,30	37	27,4	137,7	940
Всего		207,30	37	27,4	137,7	940

Зав. производством (шеф-повар)

СШ

Согласовано

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

МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

5-9 кл овз

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сухое цельное 25% , соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	13,64	6,9	10	27,6	221
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	12	11,22	0,1	9,9	0,1	90
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр голландский (круглый)	20	11,78	4,7	6,1		75
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ брусника , вода питьевая, сахар песок	200	17,31			21,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	60	4,56	4,6	0,4	30,1	142
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	3,00	2,6	0,4	17	82
Итого		61,51	18,9	26,8	96,6	696
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь красная, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, томатная паста	250	18,15	5,5	8,1	17,4	161
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная , масло сладко-сливочное несоленое	180	12,13	4,2	5,3	42	227
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	200	3,93	0,3		13,8	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	70	5,32	5,3	0,4	35,1	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ мука пшеничная 1 сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное	100	14,84	13,7	18,8	2,9	229
Итого		58,11	32,3	33	132,4	942
Всего		119,62	51,2	59,8	229	1638

Зав. производством (шеф-повар)




МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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>	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон</small>	185/15/7	4,04	0,3		14,3	58
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, свинина мясная</small>	100	23,31	6,1	14,2	8,5	180
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несолёное</small>	180	13,16	4,3	6	43	237
Итого		46,10	16,1	20,7	101,1	642
Всего		46,10	16,1	20,7	101,1	642

Зав. производством (шеф-повар)



МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

1-4 кл. ОБЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" <small>овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сухое цельное 25%, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>	200	13,65	6,9	10	27,6	221
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>масло сладко-сливочное несоленое</small>	10	9,35	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>сыр голландский (круглый)</small>	15	8,77	3,6	4,6		56
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ <small>брусника, вода питьевая, сахар песок</small>	200	17,31			21,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт</small>	60	4,56	4,6	0,4	30,1	142
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной формовой</small>	40	3,00	2,6	0,4	17	82
Итого		56,64	17,8	23,7	96,6	662
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ <small>картофель, крупа перловая, морковь красная, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, томатная паста</small>	200	14,47	4,5	6,5	13,8	128
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое</small>	150	10,11	3,4	4,4	35	190
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>мука пшеничная 1 сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль, куры полупотр. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное</small>	100	5,53	13,7	19,3	2,9	229
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон</small>	200	3,90	0,3		13,8	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт</small>	70	5,32	5,3	0,4	35,1	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной формовой</small>	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102
Итого		43,08	30,5	31	121,8	872
Всего		99,72	48,3	54,7	218,4	1534

Зав. производством (шеф-повар)



МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

1-4 класс



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь красная, лук репчатый, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, вода питьевая, свинина мясная</small>	100	23,31	6,1	14,2	8,5	180
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>	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок</small>	200/15	2,54	0,2		14,1	56
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое</small>	150	10,99	3,5	5	35,7	198
Итого		42,45	15,2	19,7	93,6	601
Всего		42,45	15,2	19,7	93,6	601

Зав. производством (шеф-повар)