

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Поронайск

Отд./кор

День 22.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	183	7,0	1,0	38,0
		697	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	45,62	299	24,0	24,0	0,0
	Напиток	1010	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,44	40	0,0	0,0	10,0
	Холодное блюдо	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	9,44	104	3,0	3,0	16,0
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,80	49	2,0	0,0	10,0
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	118	4,0	0,0	25,0
Обед				0	0	0	0,0	0,0	0,0

МЕНЮ

22 января 2024 г.

1-4 кл ОВЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ пшено, вода питьевая, молоко сухое цельное 25% , соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	4,13	5,3	1,2	33,1	162
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200	4,08	0,3		13,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	53	3,99	3,8	0,3	24	112
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	28	2,07	1,8	0,2	11,7	56
Итого		14,26	11,2	1,7	82,6	386
Обед						
СВЕКОЛЬНИК соль йодированная , свекла, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, кури потрош. 1 категории	236/5	29,23	10,2	12	13,1	194
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, морковь красная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	219	49,87	12,3	15,8	20,7	266
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	7,01			21,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	74	5,59	5,6	0,5	36,9	174
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	34	2,59	2,3	0,3	14,6	70
САЛАТ "СВЕКОЛКА" свекла, масло подсолнечное рафинированное	147	15,80	1,7	10,1	9,7	136
Итого		110,08	32,1	38,7	116,8	926
Всего		124,34	43,3	40,4	199,4	1312

Зав. производством (шеф-повар) _____

Согласовано

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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

1-4 класс

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт	180	5,40	6,6	0,9	38,1	183
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ куры потрош. 1 категории, лук репчатый	100	45,62	24	24,1	0,2	299
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	200	2,44	0,2		9,7	40
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ капуста белокачанная, морковь красная, кукуруза, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок	80	9,44	2,6	3,2	16,3	104
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,80	3,8	0,3	25,1	118
Итого		68,51	38,8	28,7	99,6	793
Всего		68,51	38,8	28,7	99,6	793

Зав. производством (шеф-повар)

МЕНЮ

22 января 2024 г.

5-11



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт	180	5,40	6,6	0,9	38,1	183
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ куры потрош. 1 категории, лук репчатый	176	80,97	42,8	42,8	0,2	531
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	53	4,00	4	0,3	26,4	125
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	17	1,25	1,1	0,1	7	34
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ капуста белокачанная, морковь красная, кукуруза, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок	201	19,78	5,7	7,9	31,3	217
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	200	2,86	0,3		10,1	42
Итого		114,26	60,5	52	113,1	1132
Всего		114,26	60,5	52	113,1	1132

Зав. производством (шеф-повар)

МЕНЮ

22 января 2024 г.

5-9 кл овз

Согласовано

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

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ пшено, вода питьевая, молоко сухое цельное 25% , соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	4,12	5,3	1,2	33,1	162
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200	3,99	0,3		13,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	53	4,00	3,8	0,3	24	112
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	28	2,08	1,8	0,2	11,7	56
Итого		14,18	11,2	1,7	82,6	386
Обед						
СВЕКОЛЬНИК соль, приправа, свекла, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, куры потрош. 1 категории	288	41,06	9,8	12	11,8	187
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	253	61,00	15,8	19,8	25,8	333
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	7,00			21,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	74	5,60	5,6	0,5	36,9	174
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	34	2,60	2,3	0,3	14,6	70
Итого		117,26	33,5	32,6	110,9	850
Всего		131,44	44,7	34,3	193,5	1236

Зав. производством (шеф-повар)



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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

род плата 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, свекла, картофель, морковь красная, томатная паста, сахар песок	250	48,94	4,1	2,6	9,1	75
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	250	79,87	11,6	19,8	40,3	376
САЛАТ "СВЕКОЛКА" свекла, масло подсолнечное рафинированное	100	11,51	1,1	15,4	6,4	167
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	37	2,81	2,5	0,3	15,9	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	53	4,04	4,1	0,3	26,7	126
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	8,94	0,6		14,9	64
Итого		156,11	24,8	39,2	132,9	978
Всего		156,11	24,8	39,2	132,9	978

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

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

МЕНЮ

20 января 2024 г.

5-9 кл овз



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	5,40	4,8	0,6	30,5	147
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	40	3,04	3,1	0,2	20,1	95
КАША "ДРУЖБА" крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль	200	1,19	1,1	0,3	11,9	53
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200/15	1,39			13,7	54
Итого		11,02	9	1,1	76,2	349
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	7,86	9,9	2,5	43	230
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная 1 сорт	112	40,39	11,8	35,2	7,6	378
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ брусника, вода питьевая, сахар песок	200/24	17,31			21,8	86
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
СУП ОВОЩНОЙ капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, говядина б/к	250	44,85	11,3	8,4	11,2	161
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная 1 сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	50	2,08	0,4	2,8	3,4	40
Итого		121,55	42	49,7	143,3	1163
Всего		132,57	51	50,8	219,5	1512

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

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

МЕНЮ

20 января 2024 г.

5-11



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,80	3,8	0,3	25,1	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржансй формовой	24	1,80	1,6	0,2	10,2	49
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ брусника , вода питьевая, сахар песок	200/24	17,31			21,8	86
ГУЛЯШ говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная 1 сорт	259	66,82	19,8	23,9	9,6	320
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко сухое цельное 25% , масло сладко-сливочное несоленое, соль	172	17,74	3	0,6	24	112
Итого		107,47	28,2	25	90,7	685
Всего		107,47	28,2	25	90,7	685

Зав. производством (шеф-повар)