

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

18

22

Меню с

по

ноября

2024 г.

Обучающихся 1-4 классов (завтрак)

из расчета 88-00 руб. на одного ребенка в день

| Рацион                                                   | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>гр | Жиры<br>гр | Углеводы<br>гр | Цена  |
|----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------|-------|
| Дата 18.11.2024                                          |                        |                              |             |            |                |       |
| Каша молочная пшениная с м/с                             | 200                    | 328,0                        | 18,2        | 18,8       | 47,4           | 27-04 |
| 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  |
| Фрукт Мандарин 0,115 гр                                  | 1 шт                   | 147,0                        | 0,2         | 0,3        | 9,8            | 54-68 |
| Итого                                                    |                        | 590,9                        | 20,9        | 19,4       | 83,7           | 88-00 |
| Количество учащихся                                      |                        |                              |             |            |                |       |
| Директор                                                 |                        |                              |             |            |                |       |
| Повар-бригадир                                           |                        |                              |             |            |                |       |
| Дата 19.11. 2024                                         |                        |                              |             |            |                |       |
| Овощи свежие порционно                                   | 27                     |                              |             |            |                | 12-01 |
| Помидор                                                  |                        |                              |             |            |                |       |
| Чахохбили из птицы                                       | 90                     | 192,0                        | 9,8         | 12,9       | 17,4           | 48-26 |
| Рис отварной рассыпчатый                                 | 150                    | 48,0                         | 3,8         | 6,1        | 38,6           | 22-89 |
| 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                                                    |                        | 585,9                        | 19,1        | 19,3       | 87,0           | 88-00 |
| Количество учащихся                                      |                        |                              |             |            |                |       |
| Директор                                                 |                        |                              |             |            |                |       |
| Повар-бригадир                                           |                        |                              |             |            |                |       |
| Дата 20.11.2024                                          |                        |                              |             |            |                |       |
| Овощи свежие порционно                                   | 28                     |                              |             |            |                | 11-22 |
| Огурец                                                   |                        |                              |             |            |                |       |
| Плов с птицей                                            | 250                    | 470,0                        | 17,3        | 19,6       | 56,7           | 71-94 |
| 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                                                    |                        | 585,9                        | 19,8        | 19,9       | 83,2           | 88-00 |
| Количество учащихся                                      |                        |                              |             |            |                |       |
| Директор                                                 |                        |                              |             |            |                |       |
| Повар-бригадир                                           |                        |                              |             |            |                |       |
| Дата 21.11. 2024                                         |                        |                              |             |            |                |       |
| Сыр порционно                                            | 11                     |                              |             |            |                | 9-42  |
| Запеканка из творога с морковью, со<br>сгущенным молоком | 150/20                 | 472,0                        | 17,0        | 19,2       | 56,9           | 72-30 |
| 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                                                    |                        | 587,9                        | 19,5        | 19,5       | 83,4           | 88-00 |
| Количество учащихся                                      |                        |                              |             |            |                |       |
| Директор                                                 |                        |                              |             |            |                |       |
| Повар-бригадир                                           |                        |                              |             |            |                |       |

|                             |                  |       |      |      |      |       |  |
|-----------------------------|------------------|-------|------|------|------|-------|--|
| Дата                        | 22.11. 2024      |       |      |      |      |       |  |
| Каша молочная манная с/м/сл | 200              | 359,0 | 14,2 | 7,8  | 52,4 | 25-78 |  |
| Сыр порционно               | 40               | 38,0  | 2,5  | 4,0  | 2,0  | 8-58  |  |
| Масло сливочное             | 10               | 75,0  | 0,1  | 8,2  | 0,1  | 14-17 |  |
| Чай с сахаром               | 200              | 58,0  | 0,2  | 0,0  | 15,0 | 2-68  |  |
| Батон                       | 30 шт            | 7,9   | 2,3  | 0,3  | 11,5 | 3-60  |  |
| Язык песочный               | 50               |       |      |      |      | 33-19 |  |
| Итого                       |                  | 587,9 | 19,6 | 20,3 | 81,0 | 88-00 |  |
| Количество учащихся         |                  |       |      |      |      |       |  |
| Директор                    | М.В. Сероминская |       |      |      |      |       |  |
| Повар-бригадир              | В.В. Беломошная  |       |      |      |      |       |  |



ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

18

22

Меню с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ ноября 2024 г.

Обучающихся 1-4 классов (обед)

из расчета 108-00 рублей на одного ребенка в день

| Рацион                                          | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Белки<br>гр | Жиры<br>гр  | Углеводы<br>гр | Цена          |
|-------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| <b>Дата 18.11. 2024</b>                         |                        |                              |             |             |                |               |
| Овощи свежие Огурец                             | 28                     |                              |             |             |                | 12-19         |
| Суп картофельный с бобовыми                     | 200                    | 167,0                        | 4,5         | 5,9         | 15,8           | 10-40         |
| Шницель из говядины                             | 90                     | 222,0                        | 14,4        | 15,1        | 13,7           | 56-70         |
| Каша гречневая                                  | 150                    | 228,0                        | 7,7         | 6,6         | 43,1           | 14-46         |
| Компот из изюма                                 | 200                    | 20,0                         | 0,0         | 0,0         | 25,4           | 11-37         |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн                    | 20/20                  | 94,0                         | 3,2         | 0,4         | 19,3           | 2-88          |
| <b>Итого</b>                                    |                        | <b>823,0</b>                 | <b>30,4</b> | <b>28,0</b> | <b>117,3</b>   | <b>108-00</b> |
| <b>Количество учащихся</b>                      |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Директор</b>                                 |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Повар-бригадир</b>                           |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Дата 19.11. 2024</b>                         |                        |                              |             |             |                |               |
| Овощи свежие Помидор                            | 28                     |                              |             |             |                | 12-44         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200                    | 168,0                        | 2,4         | 4,6         | 14,1           | 13-74         |
| Чахохбили из птицы                              | 90                     | 199,0                        | 12,4        | 16,6        | 12,4           | 48-26         |
| Рис отварной рассыпчатый                        | 150                    | 228,0                        | 3,8         | 6,1         | 38,6           | 22-89         |
| Компот из свежих яблок                          | 200                    | 20,0                         | 0,5         | 0,0         | 34,0           | 7-79          |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн                    | 20/20                  | 94,0                         | 3,2         | 0,4         | 19,3           | 2-88          |
| <b>Итого</b>                                    |                        | <b>824,0</b>                 | <b>22,3</b> | <b>27,7</b> | <b>118,4</b>   | <b>108-00</b> |
| <b>Количество учащихся</b>                      |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Директор</b>                                 |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Повар-бригадир</b>                           |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Дата 20.11.2024</b>                          |                        |                              |             |             |                |               |
| Овощи свежие Огурец                             | 23                     |                              |             |             |                | 10-06         |
| Рассольник со сметаной                          | 200                    | 172,0                        | 3,1         | 4,3         | 14,1           | 22-55         |
| Котлета «Здоровье» (курица)                     | 90                     | 229,0                        | 15,9        | 17,9        | 18,9           | 51-62         |
| Макаронные изделия отварные                     | 150                    | 200,5                        | 5,5         | 5,0         | 34,9           | 13-27         |
| Компот из сухофруктов                           | 200                    | 20,0                         | 0,2         | 0,0         | 32,8           | 7-62          |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн                    | 20/20                  | 94,0                         | 3,2         | 0,4         | 19,3           | 2-88          |
| <b>Итого</b>                                    |                        | <b>822,5</b>                 | <b>27,9</b> | <b>27,6</b> | <b>120,0</b>   | <b>108-00</b> |
| <b>Количество учащихся</b>                      |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Директор</b>                                 |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Повар-бригадир</b>                           |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Дата 21.11. 2024</b>                         |                        |                              |             |             |                |               |
| Овощи свежие Помидор                            | 40                     |                              |             |             |                | 17-77         |
| Суп с клецками                                  | 200                    | 263,0                        | 4,4         | 4,6         | 20,7           | 11-69         |
| Тефтели рыбные (минтай)                         | 125                    | 206,0                        | 17,0        | 17,6        | 22,7           | 35-84         |
| Картофельное пюре                               | 150                    | 156,0                        | 3,5         | 5,6         | 22,3           | 29-06         |
| 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          |
| <b>Итого</b>                                    |                        | <b>838,0</b>                 | <b>27,9</b> | <b>28,2</b> | <b>115,6</b>   | <b>108-00</b> |
| <b>Количество учащихся</b>                      |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Директор</b>                                 |                        |                              |             |             |                |               |
| <b>Повар-бригадир</b>                           |                        |                              |             |             |                |               |

|                                               |            |       |      |      |       |        |
|-----------------------------------------------|------------|-------|------|------|-------|--------|
| Дата                                          | 22.11.2024 |       |      |      |       |        |
| Овощи свежие Огурец                           | 24         |       |      |      |       | 10-81  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 177,5 | 1,9  | 6,4  | 19,8  | 12-87  |
| Плов с птицей                                 | 240        | 415,0 | 20,3 | 19,6 | 55,7  | 71-94  |
| Компот из лимона                              | 200        | 133,0 | 0,5  | 0,0  | 34,0  | 9-50   |
| Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн                  | 20/20      | 94,0  | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 2-88   |
| Итого                                         |            | 819,5 | 25,6 | 26,4 | 128,8 | 108-00 |
| Количество учащихся                           |            |       |      |      |       |        |
| Директор                                      |            |       |      |      |       |        |
| Повар-бригадир                                |            |       |      |      |       |        |