

Школа

МБОУ СОШ № 2 г. Поронайск

Отд./кор

День 03.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2-е блюдо	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	34,28	232	10,0	18,0	10,0
	Гарнир	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	19,23	170	4,0	6,0	25,0
	Напиток	1009	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	4,71	58	0,0	0,0	14,0
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	41	1,0	0,0	9,0
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	71	2,0	0,0	15,0
Обед		58	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	13,26	6	0,0	0,0	1,0
				0	0	0	0,0	0,0	0,0

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 2 г. Поронайск

/Сыругина Л.С./

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

1-4 класс

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) свинина мясная, соль, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт	90	34,28	10,2	17,7	10,2	232
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист	150	19,23	4,3	6,2	25,3	172
ЧАЙ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200/15	4,71	0,2		14,2	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	20	1,58	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) огурцы грунтовые	40	13,26	0,3		1,1	5
Итого		75,46	18,6	24,3	74,4	538
Всего		75,46	18,6	24,3	74,4	538

Зав. производством (шеф-повар)



Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

1-4 кл ОВЗ

Наименование блюда

Выход

Цена,
руб.

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность,
ккал

Завтрак

ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)

свинина мясная, соль, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт

90

34,50

10,2

17,7

10,2

236

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист

150

19,24

4,3

6,2

25,3

170

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок

200/15

4,71

0,2

14,2

ХЛЕБ РЖАНОЙ

хлеб ржаной формовой

18

1,39

1,2

0,2

7,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт

29

2,36

2,2

0,2

14,7

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)

огурцы грунтовые

40

13,20

0,3

1,1

Итого

75,40

18,4

24,3

73

52

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

свекла, сыр голландский (круглый), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, соль

100

0,00

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

крупа перловая, соль, лавровый лист, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сайра бланширован

200

30,96

7,4

4,3

17,5

136

ГУЛЯШ

соль, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт

90

53,82

15

18,2

7,3

243

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое

150

11,14

8,3

6,1

35,9

215

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

виноград сушеный (изюм), шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая

200

6,32

0,4

0,2

26,4

110

ХЛЕБ РЖАНОЙ

хлеб ржаной формовой

26

2,14

1,7

0,2

11,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт

59

4,68

4,5

0,4

29,5

117

ЯБЛОКО

яблоки

210

49,83

0,8

0,8

20,6

99

Итого

158,86

38,1

30,2

148,4

102

Всего

234,26

56,5

54,5

221,4

157

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) свинина мясная, соль, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт	90	34,28	10,2	17,7	10,2	232
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист	150	19,24	4,3	6,2	25,3	170
ЧАЙ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200/15	4,68	0,2		14,2	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	18	1,39	1,2	0,2	7,5	68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	29	2,35	2,2	0,2	14,7	60
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) огурцы грунтовые	40	13,26	0,3		1,1	10
Итого		75,21	18,4	24,3	73	512
Всего		75,21	18,4	24,3	73	512

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

5-9 кл овз

Наименование блюда		Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) свинина мясная, соль, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт		90	34,28	10,2	17,7	10,2	232
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист		150	19,22	4,3	6,2	25,3	170
ЧАЙ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок		200/15	4,69	0,2		14,2	87
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой		18	1,40	1,2	0,2	7,5	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт		29	2,35	2,2	0,2	14,7	71
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) огурцы грунтовые		40	13,27	0,3		1,1	
Итого			75,20	18,4	24,3	73	579
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ свекла, сыр голландский (круглый), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, соль		100	0,00				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ крупа перловая, соль, лавровый лист, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сайра бланширован.		250	38,60	9,3	5,3	21,7	177
ГУЛЯШ соль, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт		90	53,82	15	18,2	7,3	243
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое		150	11,13	8,3	6,1	35,9	223
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА виноград сушеный (изюм), шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая		200	6,32	0,4	0,2	26,4	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой		26	2,09	1,7	0,2	11,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт		59	4,70	4,5	0,4	29,5	110
ЯБЛОКО яблоки		210	49,86	0,8	0,8	20,6	99
Итого			166,51	40	31,2	152,6	1037
Всего			241,71	58,4	55,5	225,6	1606

Зав. производством (шеф-повар)

Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) свинина мясная, соль, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт	90	34,51	10,2	17,7	10,2	230
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист	150	19,24	4,3	6,2	25,3	170
ЧАЙ С ЛИМОНОМ лимон, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200/15	4,72	0,2		14,2	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	18	1,38	1,2	0,2	7,5	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	29	2,36	2,2	0,2	14,7	70
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) огурцы грунтовые	40	13,20	0,3		1,1	10
Итого		75,41	18,4	24,3	73	570
Всего		75,41	18,4	24,3	73	570

Зав. производством (шеф-повар)

[Подпись]

Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

род плата 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ крупя перловая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, картофель, горбуша (консервы), соль	250	30,16	4,1	5,5	30,9	133
ГУЛЯШ соль, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	90	53,83	15	18,2	7,3	243
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль, масло -сливочное	150	13,34	8,5	5,8	36,8	236
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА виноград сушеный (изюм), шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая	200	6,31	0,4	0,2	26,4	110
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	28	2,15	1,8	0,2	11,8	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	61	4,91	4,7	0,4	30,7	145
Итого		110,71	34,5	30,3	143,9	971
Всего		110,71	34,5	30,3	143,9	971

Зав. производством (шеф-повар)