МАОУ СОШ №1

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОБЕДЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5-11 КЛАССЫ

2 СМЕНА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК1 день** | | | | | | | | | | | |
| Суп с бобовыми | 250 | 4,03 | 7,02 | 12,34 | 128,66 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 4,15 | 8,68 | 8,77 | 129,80 |
| Карбонара школьная | 150/90 | 19,49 | 24,08 | 58,77 | 529,72 | Колбаски детские отварные | 100/5 | 10,00 | 8,49 | 0,80 | 119,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным | 150/40/20 | 5,88 | 11,06 | 34,12 | 259,54 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Какао Витошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-12-13-29-49.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-09-52-01.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углевод**  **ы, г** | | **ЭЦ, ккал** | | **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы,**  **г** | | **ЭЦ, ккал** | |
| **ВТОРНИК 2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя с мясом | 250/15 | | 4,15 | | 7,68 | | 18,77 | | 160,80 | | Суп из овощей | | 250 | | 5,25 | | 9,68 | | 9,77 | | 147,20 | |
| Запеканка из творога со сметаной | 180/20 | | 19,84 | | 21,52 | | 46,18 | | 457,76 | | Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски | | 100/5 | | 9,75 | | 11,92 | | 18,18 | | 219,00 | |
| Напиток из сухофруктов | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 56,00 | | Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | | 4,99 | | 5,67 | | 38,77 | | 226,07 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 140,64 | | Напиток клюквенный | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 13,60 | | 54,40 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,38 | | 0,43 | | 11,02 | | 57,47 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 140,64 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,38 | | 0,43 | | 11,02 | | 57,47 | |
| **Фото блюда** | | | | | | | | | | | **Фото блюда** | | | | | | | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-27-09-22-25.jpg | | | | | | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-09-56-27.jpg | | | | | | | | | | | |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углевод**  **ы, г** | | **ЭЦ, ккал** | | **Наименование блюда** | | **Выход, г** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы,**  **г** | | **ЭЦ, ккал** |
| **СРЕДА 3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | | 250 | | 4,00 | | 8,98 | | 20,95 | | 180,62 | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 250 | | 7,22 | | 8,53 | | 23,28 | | 198,77 |
| Птица, запеченная в сметанном соусе | | 105 | | 14,75 | | 18,92 | | 12,18 | | 278,00 | | Котлета Городская | | 90 | | 7,79 | | 6,02 | | 12,05 | | 133,54 |
| Рис отварной | | 180 | | 4,50 | | 3,10 | | 28,90 | | 161,50 | | Макаронные изделия, запеченные с яйцом | | 180 | | 6,88 | | 11,06 | | 44,12 | | 303,54 |
| Морс клюквенный | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 18,60 | | 74,40 | | Напиток из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,20 | | 0,00 | | 25,80 | | 104,00 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 140,64 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,38 | | 0,43 | | 11,02 | | 57,47 | | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,38 | | 0,43 | | 11,02 | | 57,47 |
| **Фото блюда** | | | | | | | | | | | | **Фото блюда** | | | | | | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-16-09-33-41.jpg | | | | | | | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-03-05-10-47-45.jpg | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод**  **ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 4,15 | 8,68 | 8,77 | 129,80 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250/15 | 0,74 | 0,82 | 5,74 | 33,30 |
| Палочки рыбные (горбуша) | 100 | 11,52 | 14,09 | 8,26 | 205,93 | Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным | 100/10 | 12,94 | 15,79 | 14,26 | 250,91 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,50 | 3,77 | 26,09 | 156,29 | Каша пшеничная | 200 | 4,50 | 5,10 | 41,90 | 231,50 |
| Напиток из смеси Я-Яшка№1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | Компот из яблок | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| Пицца Аппетитная | 85 | 4,39 | 5,25 | 16,42 | 130,49 |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-15-11-33-02.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-00-35(1).jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,**  **г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод**  **ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 5,33 | 8,62 | 15,82 | 162,18 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 3,00 | 8,98 | 20,95 | 176,62 |
| Нагетсы из филе птицы | 100 | 11,49 | 15,75 | 28,77 | 302,79 | Биточки по-белорусски с маслом сливочным | 100/5 | 14,55 | 16,93 | 17,03 | 278,69 |
| Рис отварной | 180 | 4,50 | 3,10 | 28,90 | 161,50 | Каша ячневая | 200 | 2,32 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,80 | 104,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| Булочка Домашняя | 70 | 6,39 | 5,25 | 16,42 | 138,49 |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-03-01-13-36-41.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-07-32.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,**  **г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод**  **ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход**  **, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Понедельник 7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Суп с бобовыми | 250 | 4,03 | 7,02 | 12,34 | 128,66 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/20 | 4,15 | 8,68 | 8,77 | 129,80 |
| Карбонара школьная | 150/90 | 19,49 | 24,08 | 58,77 | 529,72 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 200/10 | 10,00 | 8,49 | 0,80 | 119,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
|  | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-05-54.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 83 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 83 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,**  **г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход**  **, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ВТОРНИК 8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 5,33 | 8,62 | 15,82 | 162,18 | Суп-лапша домашняя с мясом | 250/10 | 0,74 | 0,82 | 5,74 | 33,30 |
| Гуляш (говядина) | 50/50 | 11,10 | 12,05 | 9,04 | 189,01 | Оладьи из печени с маслом сливочным | 100/5 | 9,10 | 6,05 | 19,04 | 167,01 |
| Рис отварной | 180 | 4,50 | 3,10 | 28,90 | 161,50 | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 150/40/20 | 5,88 | 11,06 | 34,12 | 259,54 |
| Напиток клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-20-10-07-59.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-20-10-04-34.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,**  **г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход**  **, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **СРЕДА 9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Щи из св.капусты и картофеля | 250 | 7,22 | 8,53 | 23,28 | 198,77 | Суп картофельный с мясом | 250/15 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |
| Чикенбургер | 240 | 15,87 | 14,54 | 51,34 | 399,70 | Лапшевник с творогом | 220/35 | 12,75 | 14,92 | 54,18 | 402,00 |
| Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами |  |  |  |  |  | Какао Витошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-21-09-25-49.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-21-09-49-55.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод**  **ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ЧЕТВЕРГ 10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Домашний со сметаной | 250/10 | 9,15 | 12,68 | 20,77 | 233,80 | Рассольник Домашний | 250 | 0,74 | 0,82 | 5,74 | 33,30 |
| Тефтели из говядины с соусом томатным | 100/20 | 9,59 | 11,64 | 5,41 | 164,76 | Шницель рубленый | 100/5 | 12,79 | 16,02 | 22,05 | 283,54 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,50 | 5,10 | 34,90 | 203,50 | Каша ячневая | 200 | 2,30 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Морс клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Напиток яблочный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-08-13-46-26(1).jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-03-05-10-46-14.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы обед родительская плата 86 р.** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход,**  **г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод**  **ы, г** | **ЭЦ, ккал** | **Наименование блюда** | **Выход**  **, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** | **ЭЦ, ккал** |
| **ПЯТНИЦА 11 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя с мясом | 250/15 | 4,15 | 7,68 | 18,77 | 160,80 | Солянка Домашняя | 250 | 1,17 | 1,30 | 9,10 | 52,78 |
| Филе птицы, запеченное с сыром | 105 | 11,49 | 17,75 | 18,77 | 280,79 | Котлета рыбная Любительская (минтай) | 110/10 | 12,94 | 14,79 | 14,26 | 241,91 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,50 | 3,77 | 26,09 | 156,29 | Рис отварной | 200 | 2,32 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,38 | 0,43 | 11,02 | 57,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
|  | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-10-20.jpg | | | | | |