

"Согласовано"

О.В.Старикова

" 25 " 02 МАОУ 2026г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

СОШ № 125

1 неделя 3 день

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Наименование блюда [*]	Выход, г	Цена, руб.
<b>Комплекс №3 2-х разовое 1-4кл</b>							
20,66	23,19	6,68	312,89	891	Омлет запеченный или паровой	205	74,16
0,57	0,04	3,61	15,04	1899	Напиток Каркаде	200	12,94
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80	24,69
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,10
1,23	2,46	6,48	53,40	812	Кукуруза консервированная	60	80,43
1,52	5,48	10,94	99,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	28,51
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	81,82
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,82
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	13,91
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,89
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,89
4,68	5,71	12,11	116,13	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	33,63
							<b>373,79</b>
<b>Комплекс №1 1-4кл Завтрак</b>							
4,68	5,71	12,11	116,13	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	33,63
20,66	23,19	6,68	312,89	891	Омлет запеченный или паровой	205	74,16
0,57	0,04	3,61	15,04	1899	Напиток Каркаде	200	12,94
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80	24,69
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,10
							<b>149,52</b>
<b>Комплекс №2 1-4кл Обед</b>							
1,23	2,46	6,48	53,40	812	Кукуруза консервированная	60	80,43
1,52	5,48	10,94	99,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	28,51
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	81,82
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,82
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	13,91
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,89
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,89
							<b>224,27</b>
<b>Комплекс №5 5-11кл Завтрак</b>							
0,41	0,82	2,16	17,80	812	Кукуруза консервированная	20	28,02
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	94,20
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,78
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,97
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,97
							<b>176,94</b>
<b>Комплекс №6 5-11кл Обед</b>							
1,23	2,46	6,48	53,40	812	Кукуруза консервированная	60	91,02
1,91	6,85	13,68	124,43	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	40,33
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	92,59
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,16
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15,74
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,28
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,28
							<b>265,40</b>
<b>Комплекс №4 2-х разовое 5-11кл</b>							
4,68	5,71	12,11	116,13	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	33,63
24,69	27,72	7,99	373,94	891	Омлет запеченный или паровой	245	97,75
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80	27,46
0,57	0,04	3,61	15,04	1899	Напиток Каркаде	200	13,74
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,36
1,23	2,46	6,48	53,40	812	Кукуруза консервированная	60	91,02
1,91	6,85	13,68	124,43	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	40,33
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	92,59
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,16
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15,74
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,28

2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,28
							<b>442,34</b>
					<b>Комплекс №8 1-11кл Обед Суп второе</b>		
1,91	6,85	13,68	124,43	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	45,74
12,00	9,88	0	161,96	1027,53	Котлета куриная Сливочная	90	144,15
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,82
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	11,88
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,99
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,99
							<b>225,57</b>
					<b>Комплекс №7 5-11кл Завтрак Вариативное меню</b>		
16,19	8,71	9,91	208,02	1633,19	Чиполетти из свинины	100	50,20
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,09
19,55	11,56	7,52	211,45	1387,11	Азу из курицы	100	74,16
1,25	5,80	3,48	74,09	1322,02	Кус-кус с овощами	180	47,11
0	0	16,00	63,84	1188	Чай с сахаром	200	3,90
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	3,27
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3,27
							<b>200,00</b>
					<b>Комплекс №5 5-11кл Завтрак бюджет</b>		
0,41	0,82	2,16	17,80	812	Кукуруза консервированная	20	28,02
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	94,20
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,78
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,97
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,97
							<b>176,94</b>
					<b>Комплекс №9 1-11кл Суп</b>		
1,91	6,85	13,68	124,43	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	<b>54,00</b>
					<b>Комплекс №11 1-11кл Выпечка</b>		
2,25	2,94	17,00	122,10	1141,09	Печенье детское	30	<b>54,00</b>
					<b>Комплекс №6 5-11кл Обед бюджет</b>		
1,23	2,46	6,48	53,40	812	Кукуруза консервированная	60	91,02
1,91	6,85	13,68	124,43	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	40,33
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	92,59
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,16
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15,74
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,28
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,28
							<b>265,40</b>
					<b>Комплекс №12 1-4кл Завтрак Почемучки</b>		
20,66	23,19	6,68	312,89	891	Омлет запеченный или паровой	205	82,19
0,57	0,04	3,61	15,04	1899	Напиток Каркаде	200	12,12
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80	41,85
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	3,84
0,04	0,02	3,68	15,33	1802	Компот из яблок и ягод	200	26,62
2,25	2,94	17,00	122,10	1141,09	Печенье детское	30	13,38
							<b>180,00</b>
					<b>Комплекс №13 1-4кл Обед Почемучки</b>		
1,52	5,48	10,94	99,54	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	18,55
19,54	4,94	13,60	181,70	1150	Котлета из мяса кур	90	81,65
3,31	7,88	22,96	176,24	911,02	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,82
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	18,81
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	5,26
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	5,26
							<b>141,35</b>
					<b>Комплекс №10 1-11кл Полдник</b>		
2,11	9,66	17,53	166,19	1141,05	Печенье детское	30	50,00
0,04	0,02	3,68	15,33	1802	Компот из яблок и ягод	200	25,00
							<b>75,00</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

