

Утверждаю \_\_\_\_\_



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано \_\_\_\_\_



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А

## Школьное меню. 1 Апреля . Понедельник

Нерецептурные	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак 7-17 лет</b>						
	Фрукты в ассортименте 100 г(апельсин ,яблоко)	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
22	Овощные палочки ( ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,2	0,4	41	171
272	Каша "4 Злака" молочная с яблоком 175 г	175 г	5,7	5,2	25,7	174,4
	Слойка с персиком 40 г (шт)	40 г	19	5	43	360
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,7	3,3	0,6	66,9
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			<b>36,64</b>	<b>20,31</b>	<b>158,38</b>	<b>1044,70</b>
<b>Обед 7-17 лет</b>						
22	Палочки овощные( болгарский перец) 50 г	50г	0,05	0,59	2,41	12,42
117	Салат с крабовым мясом и овощами 100 г	100г	14,04	2,02	6,33	159,74
1	Бульон куриный с яйцом 250 мл	250 г	7,95	8,07	0,44	105,57
	Сухарики 30 гр	30гр	1,2	3,43	20,81	107,82
153	Рассольник Ленинградский 250 мл	250 г	2,57	4,34	15,55	102,71
414	Фрикадельки из телятины в сливочном соусе 80 /20 г	100 г	15,7	13,8	8,5	230,6
469	Спагетти отварные 180 г	180 г	4,56	10,07	61,94	329,04
	Рис с курочкой теряки 250 г	250 г	12,9	20,58	61,43	444,16
	Кукуруза зерно (на пару) 100 г	100 г	5,2	3,4	3,8	76,2
201	Стручковая фасоль (на пару)150 г	150 г	11,93	6,74	7,32	163,59
548	Компот яблочно- вишневый 200 мл	200 мл	0,13	0,22	27,52	112,13
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>77,22</b>	<b>77,41</b>	<b>211,71</b>	<b>1852,14</b>
<b>Полдник</b>						
	Плюшка московская 100 г	100 г	16,18	8,87	38,83	336,42
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
			<b>16,28</b>	<b>9,26</b>	<b>56,95</b>	<b>411,36</b>
<b>Ужин</b>						
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05	0,41	1,29	7,26
367	Жаркое с птицей и овощами 250 г	250 г	35	7,2	12,2	109,3
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
	Яблоко 100 г	100 г	0,37	0,37	8,99	40,73
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>36,64</b>	<b>12,74</b>	<b>63,78</b>	<b>352,52</b>



Утверждаю \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_

Директор ООО "Вкусное дело" Вера Жукова Е.И.

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



## Школьное меню. 2 Апреля . Вторник

Нерецептурные	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак 7-17 лет</b>						
	Фрукты в ассортименте 100 г (апельсин ,банан)	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
22	Овощные палочки ( ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,2	0,4	41	171
309	Омлет с ветчиной 105 г	105 г	16,92	10,78	2,89	206,98
272	Каша кукурузная молочная с красной смородиной 175 г	175 г	5,61	5,72	47,95	265,17
2	Сыр твердый 25 г	25 г	7,37	5,84	0	89,66
581	Напиток кофейный с молоком 200 мл	200 мл	1,65	1,5	21,12	105,35
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			<b>37,69</b>	<b>30,26</b>	<b>142,92</b>	<b>1035,62</b>
<b>Обед 7-17 лет</b>						
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05	0,41	1,29	7,26
17	Зеленый салат с ветчиной и сыром 100 г	100г	12	7,5	3	150
1	Бульон куриный с яйцом 250 мл	250 г	7,95	8,07	0,44	105,57
	Сухарики 30 гр	30гр	1,2	3,43	20,81	107,82
185	Крем - суп овощной 250 мл	250 г	7,89	2,23	9,17	116,64
	Шницель куриный с сыром 80 г	80 г	8,8	21,2	0,4	165,4
473	Картофельный мусс 180 г	180 г	7,61	3,64	29,26	200,09
369	Гуляш из говядины 80/15г	80/15 г	10,38	22,67	1,95	191,88
	Цветная капуста запечённая в сливках с сыром 150 г	150 г	14,3	6,6	6,8	182,1
201	Фасоль отварная с томатом и овощами 180 г	180 г	8,2	18,96	48,09	342,03
539	Компот из ягод 200 г	200 мл	8	5,6	8,2	127,2
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>87,5</b>	<b>104,68</b>	<b>152,59</b>	<b>1816,28</b>
<b>Полдник</b>						
	Мясной рулетик в тесте 80 г	80 г	10,56	9,5	21,67	219,74
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл	200 мл	0,13	0,51	18,92	78,85
			<b>10,69</b>	<b>10,01</b>	<b>40,59</b>	<b>298,59</b>
<b>Ужин</b>						
28	Помидор с сыром и зеленым соусом 70 г	70 г	12,75	2,25	2,19	132,55
435	Филе индейки в сливочном соусе 80/20 г	80/20 г	15,05	23,63	1,6	236,39
457	Гречка отварная 180 г	180 г	6,34	7,38	43,5	260,62
	Апельсин 100 г	100 г	0,2	0,9	8,1	37,8
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл	200 мл	0,13	0,51	18,92	78,85
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>35,59</b>	<b>38,53</b>	<b>78,57</b>	<b>787,65</b>



Утверждаю \_\_\_\_\_



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано \_\_\_\_\_



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

## Школьное меню. 3 Апреля . Среда

№рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калори- ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак 7-17 лет</b>						
	Фрукты в ассортименте 100 г (банан ,яблоко)	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
22	Овощные палочки ( ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,2	0,4	41	171
320	Запеканка творожная со сгущённым молоком 100/15 г	120 г	9,6	5,4	41,3	280,9
276	Каша ячневая молочная с вишней 175 г	175 г	6,75	3,5	20,06	154,99
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,7	3,3	0,6	66,9
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			<b>28,29</b>	<b>19,01</b>	<b>151,04</b>	<b>946,19</b>
<b>Обед 7-17 лет</b>						
22	Палочки овощные (морковь свежая) 50 г	50г	0,05	0,61	3,26	15,93
88	Винегрет овощной 120 г	120г	16,02	3,12	13,82	211,94
1	Бульон куриный с яйцом 250 мл	250 г	7,95	8,07	0,44	105,57
	Сухарики 30 гр	30гр	1,2	3,43	20,81	107,82
165	Суп гороховый 250 мл	250 г	5,67	8,35	18,25	157,44
448	Биточки рубленые из птицы со сливочным соусом 80/20 г	100г	9,41	19,73	12,97	215,44
457	Гречка отварная 180 г	180 г	6,34	7,38	43,5	260,62
	Бигус из свежей капусты с мясными рулетиками 250 г	250 г	9,3	4,1	5,9	123,6
257	Кабачок запечённый с травами 150 г	150 г	9,52	1,31	9,23	127,87
591	Напиток из шиповника с мятой 200 мл	200 мл	0,13	0,32	21,69	89,21
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>66,43</b>	<b>58,52</b>	<b>159,39</b>	<b>1469,48</b>
<b>Полдник</b>						
	Улитка с шоколадом 100 г	100 г	8,49	9,22	65,96	377,12
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
			<b>8,59</b>	<b>9,61</b>	<b>84,08</b>	<b>452,06</b>
<b>Ужин</b>						
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05	0,41	1,29	7,26
369	Гуляш из говядины 80/15г	80/15 г	10,38	22,67	1,95	191,88
	Лапша Удон 100 г	100 г	2,3	6,9	30,2	170,2
	Яблоко 100 г	100 г	0,37	0,37	8,99	40,73
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
			<b>14,22</b>	<b>34,72</b>	<b>65,61</b>	<b>530,36</b>



Утверждаю \_\_\_\_\_



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано \_\_\_\_\_



Директор АНОО СОШ "СОТА" Генделеева И.А.

## Школьное меню 4 Апреля .Четверг

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак 7-17 лет</b>						
	Фрукты в ассортименте 100 г (банан, апельсин)	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
22	Овощные палочки ( ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,2	0,4	41	171
272	Каша овсяная молочная с клубникой 175 г	175 г	7,08	6,89	36,13	235,81
	Крокетбол 60 г	60 г	18,1	10,5	2	212,3
1	Маффин шоколадный 40 г	40 г	0,77	0,29	2,51	18,07
582	Какао с молоком 200 мл	200 мл	2,13	2,38	20,16	109,39
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			<b>34,22</b>	<b>26,48</b>	<b>131,76</b>	<b>944,03</b>
<b>Обед 7-17 лет</b>						
28	Помидор с сыром и зеленым соусом 70 г	70 г	12,75	2,25	2,19	132,55
22	Салат со свежим огурцом и кукурузой 100 г	100г	11,88	1,33	4,01	128,22
1	Бульон куриный с яйцом 250 мл	250 г	7,95	8,07	0,44	105,57
	Сухарики 30 гр	30гр	1,2	3,43	20,81	107,82
135	Борщ с картофелем 250 мл	250 г	3,55	4,17	10,82	91,89
446	Биточек куриный запечённый 80 г	80 г	11,4	19,5	2,69	180,2
	Картофель фри 150 г	150 г	5,7	2,1	18,2	132,4
369	Телятина тушеная в сливочном соусе 80\20 г	80/20 г	10,56	23,21	2,46	197,72
461	Рис отварной 180 г	180 г	8,97	4,82	45,09	280,37
201	Стручковая фасоль (на пару)150 г	150 г	11,93	6,74	7,32	163,59
589	Компот из вишни 200 мл	200 мл	0	0,08	14,64	58,87
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>87,01</b>	<b>80,07</b>	<b>151,85</b>	<b>1699,49</b>
<b>Полдник</b>						
610	Пицца с ветчиной и сыром моцарелла 80 г	80 г	9,38	6,17	15,39	170,66
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
			<b>9,48</b>	<b>6,56</b>	<b>33,51</b>	<b>245,6</b>
<b>Ужин</b>						
22	Палочки овощные( болгарский перец) 50 г	50г	0,05	0,59	2,41	12,42
	Митбол из индейки с соусом тар-тар 80 г	80 г	8,8	20,7	11,3	206,9
	Макароны отварные с сыром 150 г	150 г	8,5	5	23	190
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
			<b>18,57</b>	<b>31,05</b>	<b>78,01</b>	<b>604,55</b>



Утверждаю \_\_\_\_\_



Согласовано \_\_\_\_\_



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

## Школьное меню.5 Апреля. Пятница

Перечисления	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак 7-17 лет</b>						
	Фрукты в ассортименте 100 г( яблоко, апельсин)	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
22	Овощные палочки ( ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,2	0,4	41	171
11	Бутерброд горячий с гастрономическим топом 75 г	75 г	10,6	10,1	24,7	235,2
	Кукурузные хлопья с молоком 180 г	180 г	7,38	5,1	8,76	121,84
278	Каша Дружба 175 г	175 г	5,41	5,89	38,62	226,68
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			<b>29,63</b>	<b>27,90</b>	<b>161,16</b>	<b>1027,12</b>
<b>Обед 7-17 лет</b>						
22	Палочки овощные( болгарский перец) 50 г	50г	0,05	0,59	2,41	12,42
120	Зеленый салат со свежим огурцом и пряной грудкой 100 г	100г	15,13	5,95	3,76	175,04
1	Бульон куриный с яйцом 250 мл	250 г	7,95	8,07	0,44	105,57
	Сухарики 30 гр	30гр	1,2	3,43	20,81	107,82
166	Суп лапша домашняя 250 мл	250 г	6,21	5,75	14,54	137,09
422	Бифштекс рубленный с сыром 80 /10 г	80/10 г	22,33	19,22	8,89	313,4
300	Макароны отварные 180 г	180 г	12,23	8,18	50,55	344,95
341	Рыба запечённая 100 г	100 г	13,95	20,43	14,39	264,83
218	Овощи Фитнес (на пару) 180 г	180 г	9,45	6,1	6,93	137,21
477	Тыква запеченная 100 г	100 г	6,6	1,8	8,6	101,3
587	Морс ягодный 200 мл	200 мл	0,06	0,27	20,4	83,2
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>96,28</b>	<b>84,16</b>	<b>174,9</b>	<b>1903,12</b>
<b>Полдник</b>						
	Слойка с мандариновым конфетюром 80 г	80 г	11,72	4,56	33,52	257,82
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
			<b>11,84</b>	<b>5,07</b>	<b>52,01</b>	<b>334,83</b>
<b>Ужин</b>						
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05	0,41	1,29	7,26
	Стрипсы куриные 80 г	80 г	20,5	19,2	11,3	308
	Картофель фри 150 г	150 г	5,7	2,1	18,2	132,4
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
			<b>27,49</b>	<b>26,59</b>	<b>72,46</b>	<b>644,96</b>

Утверждаю \_\_\_\_\_



Директор ООО "Вкусное дело" Вержутова Е.И.

Согласовано \_\_\_\_\_



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

### Школьное меню. 6 Апреля. Суббота

Перецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
<b>Завтрак/Обед 7-17 лет</b>						
600	Блинчик со сгущенкой 50 г	50 г	1,5	7,3	38	194
272	Каша геркулесовая молочная 175 г	175 г	6,87	5,98	26,82	193,02
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
8	Салат Греческий с сыром 100 г	100г	16,14	2,88	3,71	171,57
	Филе птицы, запечённое с ананасом 100 г	100 г	8,86	19,78	2,64	169,44
476	Картофель запеченный 180 г	180 г	10,22	3,76	32,82	238,31
218	Брокколи (на пару) 100 г	100 г	6,8	3,1	2,2	82,3
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,1	9,52	54,04
			<b>52,03</b>	<b>50,88</b>	<b>167,5</b>	<b>1340,9</b>