

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



Школьное меню. 22 Апреля . Понедельник

Нерецептурные	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак 7-17 лет						
	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
307	Омлет натуральный 105 г	105 г	12,37	11,03	1,98	163,36
	Крокетбол 60 г	60 г	18,1	10,5	2	212,3
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
			42,41	33,54	118,76	993,46
Обед 7-17 лет						
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05	0,41	1,29	7,26
35	Салат со сладким перцем и овощами 100г	100г	15,72	1,53	6,37	173,08
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
434	Филе птицы в сливочном соусе 80/20 г	80/20 г	14,2	24,55	2,26	235,05
457	Гречка отварная 180 г	180 г	6,34	7,38	43,5	260,62
201	Стручковая фасоль (на пару)150 г	150 г	11,93	6,74	7,32	163,59
	Вареники с картофелем 200/15 г	215 г	8,53	8,73	55,11	332,12
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
			81,25	76,56	183,02	1769,69
Полдник						
	Слойка с мандариновым конфетюром 80 г	80 г	11,72	4,56	33,52	257,82
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
			11,82	4,95	51,64	332,76
Ужин						
22	Палочки овощные (морковь свежая) 50 г	50г	0,05	0,61	3,26	15,93
	Паста сливочная " Фарфале"с ветчиной и сыром 250 г	250 г	21,73	17,3	56,4	490,35
575	Чай черный 200 мл	200 мл	0,1	0,39	18,12	74,94
	Банан 100 г	100 г	0,52	1,57	21,95	98,76
	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
			23,52	24,24	122,91	800,27

Утверждаю _____

Согласовано _____

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А

Школьное меню. 23 Апреля . Вторник

Нерецептурные	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак 7-17 лет						
	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
	Кукурузные хлопья с молоком 180 г	180 г	7,38	5,1	8,76	121,84
272	Каша геркулесовая молочная 175 г	175 г	6,87	5,98	26,82	193,02
2	Сыр твердый 25 г	25 г	7,37	5,84	0	89,66
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			27,88	23,85	125,03	849,99
Обед 7-17 лет						
22	Овощные палочки (ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
68	Салат Столичный 100 г	100 г	4,5	8,2	5,4	94,4
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
	Митбол из индейки с соусом тар-тар 80 г	80 г	8,8	20,7	11,3	206,9
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
218	Овощи Фитнес (на пару) 180 г	180 г	9,45	6,1	6,93	137,21
	Кукуруза зерно (на пару) 100 г	100 г	5,2	3,4	3,8	76,2
587	Морс из красной смородины 200 мл	200 мл	0,1	0,2	11,6	47,7
	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
			64,75	90,54	138,08	1496,75
Полдник						
	Слойка с ветчиной и сыром 100 г(шт)	100 г	19,1	9,7	34,1	347,9
587	Компот из черной смородины 200 мл	200мл	0,1	0,1	9,8	40,3
			19,2	9,8	43,9	388,2
Ужин						
	Соленый огурец 30 г	30г	0,03	0,24	0,51	3,27
	Рис с курочкой терияки 250 г	250 г	12,9	20,58	61,43	444,16
	Апельсин 100 г	100 г	0,2	0,9	8,1	37,8
587	Компот из черной смородины 200 мл	200мл	0,1	0,1	9,8	40,3
	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
			14,35	26,19	103,02	645,82



Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 24 Апреля . Среда

№рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак 7-17 лет						
	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
362	Мясной рулетик отварной 50 г	50 г	14,5	4,5	0	148,5
276	Каша ячневая молочная с вишней 175 г	175 г	6,75	3,5	20,06	154,99
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77
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
			37,77	16,85	111,26	856,11
Обед 7-17 лет						
22	Овощные палочки (ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
40	Салат с редисом и свежим огурцом 100 г	100г	11,85	1,24	3,26	124,64
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
	Шницель куриный с сыром 80 г	80 г	8,8	21,2	0,4	165,4
469	Спагетти отварные 180 г	180 г	4,56	10,07	61,94	329,04
	Пельмени куриные отварные 200/15 г	215 г	13,84	18,44	49,96	398,18
	Цветная капуста запечённая в сливках с сыром 150 г	150 г	14,3	6,6	6,8	182,1
587	Морс из клюквы 200 мл	200 мл	0	0,08	14,56	58,58
	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
			69,94	79,08	197,33	1734,76
Полдник						
	Слойка с вишней 100 г(шт)	100 г	0,43	0,16	1,35	9,93
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
			0,55	0,67	19,84	86,94
Ужин						
22	Палочки овощные(болгарский перец) 50 г	50г	0,05	0,59	2,41	12,42
369	Телятина тушеная в сливочном соусе 80\20 г	80/20 г	10,56	23,21	2,46	197,72
476	Картофель запеченный 180 г	180 г	10,22	3,76	32,82	238,31
	Апельсин 100 г	100 г	0,2	0,9	8,1	37,8
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
			22,27	33,34	87,46	683,55

Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОУ СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню 25 Апреля .Четверг

№рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак 7-17 лет						
	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
320	Запеканка творожная со сгущённым молоком 100/15 г	120 г	9,6	5,4	41,3	280,9
278	Каша Дружба 175 г	175 г	5,41	5,89	38,62	226,68
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
			26,95	21,40	169,60	1017,88
Обед 7-17 лет						
22	Овощные палочки (ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
30	Салат Цезарь (с курицей) 120 г	120г	10,68	12,47	6,18	170,74
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
	Крем - суп сырный 250 мл	250 г	19,38	10,83	8,62	252,18
448	Биточки рубленые из птицы со сливочным соусом 80/20 г	100г	9,41	19,73	12,97	215,44
	Лапша Удон 100 г	100 г	2,3	6,9	30,2	170,2
341	Рыба запечённая 100 г	100 г	13,95	20,43	14,39	264,83
463	Рис по мексикански с кукурузой 180 г	180 г	7,67	4,9	42,92	260,31
218	Брокколи (на пару) 100 г	100 г	6,8	3,1	2,2	82,3
548	Компот яблочно-клюквенный 200 мл	200 мл	0,06	0,11	19,17	77,63
	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
			83,29	95,75	186,24	1878,56
Полдник						
	Мясной рулетик в тесте 80 г	80 г	10,56	9,5	21,67	219,74
539	Компот из ягод 200 г	200 мл	8	5,6	8,2	127,2
			18,56	15,1	29,87	346,94
Ужин						
22	Палочки овощные (морковь свежая) 50 г	50г	0,05	0,61	3,26	15,93
	Вареники с творогом 200/15 г	215 г	8,53	8,73	55,11	332,12
	Яблоко 100 г	100 г	0,37	0,37	8,99	40,73
539	Компот из ягод 200 г	200 мл	8	5,6	8,2	127,2
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
			18,07	19,68	98,74	636,27

Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 26 Апреля. Пятница

Перечисления	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак 7-17 лет						
	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
273	Каша пшеничная молочная с клубникой 175 г	175 г	3,8	2	11,4	88,1
	Круассан 30 г (шт)	30 г	21	8	43	393
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл	200 мл	0,13	0,51	18,92	78,85
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,4	3,2	19,64	94,96
			41,67	27,03	168,98	1163,61
Обед 7-17 лет						
22	Овощные палочки (ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
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
190	Крем - суп из цыпленка с овощами 250 мл	250 г	11,12	8,31	7,69	164,05
	Манты с говядиной в молочном соусом 140 /20 г	140/20 г	9,5	10,8	18	200,3
435	Филе индейки с овощами и соусом 100 г	100 г	10,4	18,6	8,6	202,5
257	Кабачок запеченный с травами 150 г	150 г	9,52	1,31	9,23	127,87
	Лапша Соба 100 г	100 г	4,3	11,3	49,1	281,6
548	Компот яблочно-клюквенный 200 мл	200 мл	0,06	0,11	19,17	77,63
	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
			69,94	75,21	164,38	1588,88
Полдник						
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
			9,48	6,56	33,51	245,6
Ужин						
22	Свежий помидор 50 г	50г	0,05	0,38	0,8	5,14
	Крокетбол 60 г	60 г	18,1	10,5	2	212,3
	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
			27,87	20,64	67,1	602,67

Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 27 Апреля. Суббота

№рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
Завтрак/Обед 7-17 лет						
	Бутерброд с домашней ветчиной 60 г	60 г	12,6	9,8	23,4	241,3
	Кукурузные хлопья с молоком 180 г	180 г	7,38	5,1	8,76	121,84
600	Блинчики со сгущенкой 100/20 г	120 г	3,1	11,4	58	307,2
576	Чай с лимоном и мятой 200 мл	200 мл	0,12	0,51	18,49	77,01
22	Овощные палочки (ассорти) 100 г	100г	2,77	1,41	5,16	51,25
	Шницель куриный в панировке 80 г	80 г	13,8	19,3	11	245
300	Макароны отварные 180 г	180 г	12,23	8,18	50,55	344,95
218	Овощи Фитнес (на пару) 180 г	180 г	9,45	6,1	6,93	137,21
	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
			62,57	66,17	205,47	1646,05