МАОУ СОШ №1

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5-11 КЛАССЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтрак родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак 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** | | | | | | | | | | | |
| Карбонара школьная | 150/100 | 16,19 | 20,75 | 44,77 | 430,59 | Колбаски детские отварные | 100/10 | 10,00 | 8,49 | 0,80 | 119,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | Каша перловая рассыпчатая с овощами и соусом томатным | 150/40/20 | 5,88 | 11,06 | 34,12 | 259,54 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
|  | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-09-50-23.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | 190/20 | 14,10 | 21,51 | 35,65 | 392,59 | Биточек школьный с маслом сливочным | 110/10 | 10,75 | 12,92 | 18,18 | 232,00 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,88 | 0,38 | 15,10 | 71,34 | Каша ячневая вязкая | 200 | 4,99 | 5,67 | 38,77 | 226,07 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Морс клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
|  |  |  |  |  |  | фрукты | 100 |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-27-09-20-52(1).jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-09-54-49.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Птица, запеченная в сметанном соусе | 120 | 11,75 | 13,92 | 6,60 | 198,68 | Котлета городская с маслом сливочным | 110/10 | 12,94 | 15,79 | 14,26 | 250,91 |
| Рис с овощами | 150/40 | 4,50 | 8,10 | 34,40 | 228,50 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 4,50 | 5,10 | 41,90 | 231,50 |
| Морс клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
|  |  |  |  |  |  | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-16-09-33-03.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-09-57-27.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Палочки рыбные (горбуша) | 100/10 | 11,54 | 16,09 | 8,26 | 224,01 | Котлета рыбная по –волжски (минтай)с маслом сливочным | 110/10 | 12,94 | 15,79 | 14,26 | 250,91 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,50 | 5,77 | 18,09 | 142,29 | Рис отварной | 230 | 2,30 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Напиток из смеси ягод Я-яшка №1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | Напиток из смеси ягод Я-яшка №1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
| Пицца Аппетитная | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-15-11-32-26.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-01-05.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Нагетсы из филе птицы | 100 | 8,49 | 14,75 | 18,77 | 241,79 | Шницель школьный с маслом сливочным | 110/10 | 12,55 | 13,93 | 27,03 | 283,69 |
| Рис отварной | 180 | 1,28 | 1,27 | 16,70 | 83,35 | Капуста тушеная | 220 | 3,96 | 6,53 | 27,22 | 183,49 |
| Напиток клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,77 | 0,12 | 24,05 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 |  |
| Булочка Домашняя | 70 | 6,39 | 5,25 | 10,42 | 114,49 |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-03-01-13-36-00.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-20-10-00-13.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Карбонара школьная | 150/100 | 16,19 | 20,75 | 44,77 | 430,59 | Колбаски детские отварные | 100/10 | 10,00 | 8,49 | 0,80 | 119,61 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | Капуста тушеная | 220 | 3,96 | 6,53 | 27,22 | 183,49 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Напиток из яблок | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 54,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-12-13-28-34.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-20-10-02-36.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак 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** |
| **ВТОРНИК 8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| Гуляш (говядина) | 50/50 | 11,10 | 12,05 | 9,04 | 189,01 | Котлета рыбная Любительская (минтай)с маслом сливочным | 110/10 | 12,94 | 15,79 | 14,26 | 250,91 |
| Рис отворной | 180 | 4,60 | 9,20 | 28,00 | 213,20 | Каша перловая рассыпчатая с овощами и соусом томатным | 150/40/20 | 5,88 | 11,06 | 34,12 | 259,54 |
| Напиток клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 52,00 | Напиток клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-20-10-08-14.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-04-16(1).jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Чикенбургер | 240 | 16,80 | 14,54 | 51,34 | 403,42 | Котлета воздушная (филе куриное) с маслом сливочным | 100/10 | 10,75 | 13,92 | 14,18 | 225,00 |
| Картофель запеченный, фасоль стручковая с овощами | 150/70 | 5,50 | 7,35 | 30,90 | 211,75 | Каша пшеничная | 200 | 3,60 | 5,25 | 26,52 | 167,73 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,60 | 54,40 | Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
|  |  |  |  |  |  | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-21-09-24-59.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-06-30.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины с соусом томатным | 100/20 | 10,59 | 9,64 | 5,41 | 150,76 | Котлета домашняя с маслом сливочным | 100/6 | 11,79 | 16,02 | 12,05 | 239,54 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,50 | 12,10 | 29,90 | 246,50 | Рагу из овощей | 220 | 2,32 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Напиток клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Напиток яблочный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
| Хачапури Аджарские | 60 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 43,60 |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
| C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-08-13-45-48.jpg | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-21-09-57-20.jpg | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-11 классы завтра родительская плата 86 р.** | | | | | | **5-11 классы завтрак родительская плата 86р.** | | | | | |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| Филе птицы, запеченное с сыром | 105 | 11,49 | 17,75 | 18,77 | 280,79 | Огурец консервированный | 40 | 0,50 | 0,55 | 3,83 | 22,27 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,50 | 3,77 | 26,09 | 156,29 | Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом томатным | 100/30 | 12,94 | 14,79 | 14,26 | 241,91 |
| Напиток из смеси ягод Я-Яшка№3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | Рис отварной | 230 | 2,32 | 2,30 | 30,20 | 150,78 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,77 | 0,12 | 24,05 | 112,36 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,26 | 0,46 | 11,26 | 58,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фото блюда** | | | | | | **Фото блюда** | | | | | |
|  | | | | | | C:\Users\admin\Downloads\PHOTO-2024-02-19-10-13-16(1).jpg | | | | | |