

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ишима
 Н.Л. Долженко

МЕНЮ

для питания учащихся с 7 - 11 лет

4 декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Сумма, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
<i>Комплекс 1</i>						
Омлет натуральный с маслом (№340-2004)	180	25,8	33,1	58,5	635,1	80,00
Бутерброд с колбасой вареной (р.7, 8-2006, Москва)	30/25	15,8	22,6	3,5	281	35,23
Чай с сахаром (№685-2004)	200	5,8	9,7	10,2	151	15,96
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	200	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Фрукт (Груша)	30,1	2,4	0,5	15,8	77,0	1,93
	160	1,6	0,3	14,0	65	25,38
<i>Комплекс 2</i>						
Тефтели с маслом(№462-2004)	90/5	21,6	24,6	83,3	643,8	80
Сложный гарнир	200	12,26	17,74	10,95	252,5	36,22
Картофельное пюре (р.520-2004)	200	4,3	5,9	22,3	159,5	14,07
Капуста тушеная (№534-2004)	100					
Чай с сахаром (№685-2004)	200	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	44,2	3,2	0,6	21,0	106	2,83
Фрукт (Груша)	160	1,6	0,3	14,0	65	25,38
ОБЕД						
<i>Комплекс 1</i>						
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	15	29,8	19,6	93,3	668,9	80,00
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)	250/10	0,3		1,65	8	4,14
Биточки рубленые из курицы с маслом(№500 - 2004)	75/3	8,1	7,8	14,2	159	13,65
Рис припущенный (№512-2004)	150	15,2	7,8	4,9	150,9	46,41
Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004)	200	3,6	3,7	36,2	193	8,57
Хлеб "Белый" 1-й с	200	0,2	0,0	22,0	89	5,55
	31,7	2,37	0,3	14,3	69,5	1,68
<i>Комплекс 2</i>						
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	15	25,7	28,6	87,5	713,5	80
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)	250/10	0,3		1,65	8	4,14
Тефтели (№462-2004)	90/3	8,1	7,8	14,2	159	13,65
Сложный гарнир	200	9,62	14,3	6,3	192,38	39,62
Картофельное пюре (р.520-2004)	200	4,3	5,9	22,3	159,5	14,07
Капуста тушеная (№534-2004)	100					
Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004)	200	0,2	0,0	22,0	89	5,55
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	46,4	3,2	0,6	21,0	106	2,97
<i>Обед для учащихся ОВЗ</i>						
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	15	36,4	22,0	129,3	860,6	109,50
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)	250/10	0,3		1,65	8	4,14
Биточки рубленые из курицы с маслом(№500 - 2004)	100/2	8,1	7,8	14,2	159	13,65
Рис припущенный (№512-2004)	150	20,2	9,86	6,6	135,94	60,14
Компот из изюма + витамин "С" (№638-2004)	200	3,6	3,7	36,2	193	8,57
Нектар "Шоко" в инд. уп.	200	0,2	0,0	22,0	89	5,55
Хлеб "Дарницкий"	200					
	51,9	4,0	0,7	24,6	120	2,55

Шеф-повар: *Коз*

Фельдшер: *Сорел*

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ишима
 Н.П. Долженко

для питания учащихся с 11 лет и старше
 4 декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Сумма, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
<i>Комплекс 1</i>						
Омлет натуральный с маслом (№340-2004)	180	25,8	33,1	58,5	635,1	80,00
Бутерброд с колбасой вареной (р.7, 8-2006, Москва)	30/25	15,8	22,6	3,5	281	35,23
Чай с сахаром (№685-2004)	200	5,8	9,7	10,2	151	15,96
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	30,1	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Фрукт (Груша)	160	2,4	0,5	15,8	77,0	1,93
<i>Комплекс 2</i>						
Тефтели с маслом(№462-2004)	90/5	21,6	24,6	83,3	643,8	80
Сложный гарнир	200	12,26	17,74	10,95	252,5	36,22
Картофельное пюре (р.520-2004)	100	4,3	5,9	22,3	159,5	14,07
Капуста тушеная (№534-2004)	100					
Чай с сахаром (№685-2004)	200	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	44,2	3,2	0,6	21,0	106	2,83
Фрукт (Груша)	160	1,6	0,3	14,0	65	25,38
<i>Комплекс 3</i>						
Омлет натуральный с маслом (№340-2004)	180	20,0	23,4	44,8	472,9	39,50
Чай с сахаром (№685-2004)	200	15,8	22,6	3,5	281	35,23
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	43,3	0,2	0,0	15,0	61	1,5
<i>Комплекс 4</i>						
Тефтели с маслом(№462-2004)	90/5	20,0	24,3	69,3	578,4	54
Сложный гарнир	200	12,26	17,74	10,95	252,5	36,22
Картофельное пюре (р.520-2004)	100	4,3	5,9	22,3	159,5	14,07
Капуста тушеная (№534-2004)	100					
Чай с сахаром (№685-2004)	200	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	34,5	3,2	0,6	21,0	106	2,21
<i>Обед для учащихся ОВЗ</i>						
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	15	36,4	22,0	129,3	860,6	109,60
Суп с макаронными изделиями, с курицей (р.147-2004)	250/10	0,3		1,65	8	4,14
Биточки рубленые из курицы с маслом(№500 - 2004)	100/2	8,1	7,8	14,2	159	13,65
Рис припущенный (№512-2004)	150	20,2	9,86	6,6	195,9	60,14
Комлот из изюма + витамин "С" (№638-2004)	200	3,6	3,7	36,2	193	8,57
Нектар "Мой" в инд. уп.	200	0,2	0,0	22,0	89	5,55
Хлеб "Дарницкий"	51,9	200		24,0	96	15
		4,0	0,7	24,6	120	2,55

Повар бригадир:

Лопы

Фельдшер:

Ерещев

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ишима
 Н.Я. Долженко



для питания учащихся с 7 -11 лет

7 декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Сумма, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
<i>Комплекс 1</i>						
Каша рисовая жидкая с маслом (№ 311 - 2004)	200/5	7,8	8,8	32,7	241	20,78
Бутерброд с сыром (р.3-2004)	30/25	10,0	7,6	18,0	180	23,15
Кофейный напиток (№692-2004)	200	3,2	3,1	19,0	117	3,8
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	54,5	4,0	0,8	26,3	132	3,49
Йогуртный продукт "Услада" 5,1 % в инд. уп.	95	2,2	4,8	15,1	114	21
<i>Комплекс 2</i>						
Макаронные изделия отварные с маслом(р.413-2004)	60/5	7,4	12,5	2,3	151	37,93
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	150	2,5	3,1	35,6	180	6,29
Кофейный напиток (№692-2004)	200	3,2	3,1	19,0	117	11,58
Йогуртный продукт "Услада" 5,1 % в инд. уп.	95	2,2	4,8	15,1	114	21
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	50	4,0	0,8	26,3	132	3,2
ОБЕД						
<i>Комплекс 1</i>						
Каша овсяная (№78-2004)	30	0,66	2,2	3,4	36	2,32
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)	250/5/20	6,4	9,3	32,0	237	17,03
Макаронные изделия отварные с маслом(р.413-2004)	80/5	9,8	16,6	3,0	201	49,17
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	150	2,5	3,1	35,6	180	6,29
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№639-2004)	200	0,3	0,0	20,2	82	3,53
Хлеб "Белый" 1-й с	31,3	2,37	0,3	14,3	69,5	1,66
<i>Комплекс 2</i>						
Каша овсяная (№78-2004)	30	0,66	2,2	3,4	36	2,32
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)	250/5/20	6,4	9,3	32,0	237	17,03
Хлеб запеченая (№ 378 - 2004)	80	20,63	7,05	4,14	162,56	41,84
Картофельное пюре (р.520-2004)	150	2,9	4,4	20,0	131	12,06
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)	200	0,3	0,0	20,2	82	3,53
Хлеб "Белый" 1-й с	43,8	3,13	0,4	19	92	2,32
<i>Обед для учащихся с ОВЗ</i>						
Каша овсяная (№78-2004)	30	0,66	2,2	3,4	36	2,32
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)	250/5/20	6,4	9,3	32,0	237	17,03
Хлеб запеченая (№ 378 - 2004)	100	20,63	7,05	4,14	162,56	52,24
Картофельное пюре (р.520-2004)	180	3,5	5,3	24,0	158	14,45
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)	200	0,3	0,0	20,2	82	3,53
Нектар "Красавчик" в инд. уп.	200			22,6	90	17,5
Хлеб "Белый" 1-й с	47,7	3,95	0,5	23,8	115,5	2,53

Говар Бригалин:

Бригалин

Фельдшер:

Фельдшер

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ишима
 Н.Л. Долженко

для питания учащихся с 11 лет и старше

7 декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Сумма р
		Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
<i>Комплекс 1</i>						
Каша рисовая жидкая с маслом (№ 311 - 2004)	200/5	7,8	8,8	32,7	241	20,78
Бутерброд с сыром (р.3-2004)	30/25	10,0	7,6	18,0	180	23,15
Кофейный напиток (№692-2004)	200	3,2	3,1	19,0	117	11,58
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	54,5	4,0	0,8	26,3	132	3,49
Йогуртный продукт "Услада" 5,1 % в инд. уп.	95	2,2	4,8	15,1	114	21
<i>Комплекс 2</i>						
Колбасные изделия отварные с маслом(р.413-2004)	60/5	7,4	12,5	2,3	151	37,93
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	150	2,5	3,1	35,6	180	6,29
Кофейный напиток (№692-2004)	200	3,2	3,1	19,0	117	11,58
Йогуртный продукт "Услада" 5,1 % в инд. уп.	95	2,2	4,8	15,1	114	21
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	50	4,0	0,8	26,3	132	3,2
<i>Комплекс 3</i>						
Каша рисовая жидкая с маслом (№ 311 - 2004)	200/5	7,8	8,8	32,7	241	20,78
Бутерброд с сыром (р.3-2004)	30/10	5,0	3,9	9,1	92	10,57
Кофейный напиток (№692-2004)	200	3,2	3,1	19,0	117	11,58
Хлеб (витамин.) "Облепиховый"	48	4,0	0,8	26,3	132	3,07
<i>Комплекс 4</i>						
Колбасные изделия отварные с маслом(р.413-2004)	60/5	7,4	12,5	2,3	151	37,93
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)	150	2,5	3,1	35,6	180	6,29
Чай с сахаром (№665-2004)	200	0,2	0,0	15,0	61	1,5
Хлеб "Дарницкий"	26,1	2,0	0,3	12,3	60,1	1,28
<i>Обед для учащихся с ОВЗ</i>						
Суп морковная (№78-2004)	30	0,66	2,2	3,4	36	2,32
Суп гороховый с гречками с мясом (№139-2004)	250/5/20	6,4	9,3	32,0	237	17,03
Рыба запеченая (№ 378 - 2004)	100	20,63	7,05	4,14	162,56	52,24
Картофельное пюре (р.520-2004)	180	3,5	5,3	24,0	158	14,45
Напиток из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)	200	0,5	0,0	20,2	82	3,53
Нектар "Красавчик" в инд. уп.	200			22,6	90	17,5
Хлеб "Белый" 1-й с	47,7	3,95	0,5	23,8	115,5	2,53

Повар: бригадир

Фельдшер: