



СОГЛАСОВАНО
Директор школы № 403
Ф.И.О.

403

А.А. Бушмакина



УТВЕРЖДЕНО
генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

26 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
150/20	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Творог, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар-песок, Изюм, Сметана, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль	Б - 16,2 г, Ж - 14,6 г, У - 25,1 г, ЭЦ - 395,7 ккал
180	Какао с молоком Какао порошок, Молоко, Сахар-песок	Б - 2,61 г, Ж - 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 120,6 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	Б - 2 г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Яблоко свежее	Б - 0,4 г, Ж - 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль	Б - 0,78 г, Ж - 0,2 г, У - 5,7 г, ЭЦ - 63 ккал
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана	Б - 2,46 г, Ж - 4,03 г, У - 9,51 г, ЭЦ - 84 ккал
90/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль	Б - 12,06 г, Ж - 5,04 г, У - 17,9 г, ЭЦ - 191 ккал
150	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль	Б - 3,7 г, Ж - 6,3 г, У - 32,8 г, ЭЦ - 203 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок	Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
100	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль	Б - 1,3 г, Ж - 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88 ккал
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана	Б - 3,3 г, Ж - 5,1 г, У - 14,2 г, ЭЦ - 123 ккал
100/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль	Б - 13,1 г, Ж - 5,46 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 207 ккал
180	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль	Б - 5,4 г, Ж - 7,6 г, У - 37,12 г, ЭЦ - 230 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок	Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее	Б - 0,6 г, Ж - 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог

[Signature]

Зав. производством

[Signature]



МЕНЮ (Льготное)
24 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
10	Масло сливочное порциями Б - 0,1 г, Ж - 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал	
180/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Крупа гречневая ячневая, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное Б - 8,11 г, Ж - 8,47 г, У - 35,1 г, ЭЦ - 237,51 ккал	
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал	
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 0,1 г, Ж - 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал	
20	Печенье в ассортименте Б - 2,5 г, Ж - 2 г, У - 8 г, ЭЦ - 55,20 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж - 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал	
200/5/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,1 г, Ж - 3,1 г, У - 10,1 г, ЭЦ - 109,2 ккал	
90	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок С/м Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 11,3 г, Ж - 11,5 г, У - 10,47 г, ЭЦ - 221 ккал	
150	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5 г, Ж - 4,8 г, У - 27 г, ЭЦ - 151 ккал	
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал	
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал	
250/15/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,83 г, Ж - 3,75 г, У - 13,05 г, ЭЦ - 139 ккал	
100	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г, Ж - 11,77 г, У - 11,63 г, ЭЦ - 246 ккал	
180	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5,9 г, Ж - 5,76 г, У - 35,56 г, ЭЦ - 229 ккал	
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал	
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,6 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 136 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж - 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал	

Главный технолог

Зав. производством