

**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор \_\_\_\_\_ /Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Е.Ю./

**Меню на 29.09.2021 года День 7**

МЕНЮ 7-10 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
КАША "ДРУЖБА"		200	5,22	11,31	28,31	2,83	235,94	260/13
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,53	2,95	15,02	1,50	100,73	496/13
СЫР ПОРЦИОН.		10	2,56	2,61			33,73	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150		150	0,60	0,60	14,70	1,47	66,60	112/13
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ		60	4,24	7,53	40,96	4,10	248,61	579/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	75,50	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		60	0,48	0,06	1,02	0,10	6,54	107/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5		3,32	12,67	15,12	1,51	187,79	128/13
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		22,78	15,61	19,27	1,93	308,69	369/13
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200		0,30	0,12	12,17	1,22	50,96	520/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30		2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	75,50	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор \_\_\_\_\_ /Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Е.Ю./

**Меню на 29.09.2021 года День 7**

**МЕНЮ 11-18 ЛЕТ**

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
КАША "ДРУЖБА"		250	6,54	14,14	35,51	3,55	295,46	260/13
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,53	2,95	15,02	1,50	100,73	496/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		15	3,84	3,92			50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200		200	0,80	0,80	19,60	1,96	88,80	112/13
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ		70	4,92	8,59	47,39	4,74	286,59	579/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	85,00	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		100	0,80	0,10	1,70	0,17	10,90	107/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО		250/5	2,15	5,92	13,50	1,35	115,88	128/13
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	22,78	15,61	19,27	1,93	308,69	369/13
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД		200	0,30	0,12	12,17	1,22	50,96	520/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		50	3,80	0,40	24,60	2,46	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95,00	50	3,90	0,70	18,65	1,87	96,50	109/13

Зав. производ. Меню //

Калькулятор Л.В. /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор


/Кычева Елена

Меню на 29.09.2021 года День 5

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С	60		0,99	6,05	5,78	0,58	81,50	4/13
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140	70/70		14,93	8,34	7,38	0,74	164,36	343/13
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,81	6,15	40,01	4,00	230,66	414/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200				9,98	1,00	39,92	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20		1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	75,50	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,69	6,05	5,44	0,54	78,93	7/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,40	6,55	11,74	1,17	115,49	142/13
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90		3,49	0,84	9,34	0,93	58,86	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,73	7,89	39,45	3,95	263,71	237/13
СОК	200				23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30		2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	75,50	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена

Меню на 29.09.2021 года День 5

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С		100	1,64	10,08	9,63	0,96	135,84	4/13
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 160		80/80	17,01	8,96	8,68	0,87	183,45	343/13
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,58	7,33	48,02	4,80	276,35	414/13
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,98	1,00	39,92	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	85,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,14	10,08	9,07	0,91	131,54	7/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,92	5,20	9,40	0,94	92,06	142/13
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ		100	3,90	0,94	10,41	1,04	65,68	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,47	9,41	47,34	4,73	316,00	237/13
СОК		200			23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		50	3,80	0,40	24,60	2,46	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95,00	50	3,90	0,70	18,65	1,87	96,50	109/13

Зав. производ. /Скачкова Т.В./

Калькулятор /Забудская Л.В./