



"Согласовано"
 Директор МБОУ ЦО № 38
 Максимова Т. В.

МЕНЮ
на 12.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	185	189,4
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
	Зефир	35	113,2
Стоимость завтрака:			74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	85,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,9
	Рис отварной	150	203,5
	Курица тушеная с морковью	90	113,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	батон йодированный	30	71,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:			74,00
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8
	Мандарин	100	35
	Сок морковный	200	111,4
	Галеты	20	78,6
Стоимость полдника:			37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	204,76
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
	Зефир	35	113,2
Стоимость завтрака:			74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	143,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	126,13
	Рис отварной	180	244,20
	Курица тушеная с морковью	100	126,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	батон йодированный	50	118,67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:			74,00

МЕНЮ

**на 13.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов**



"Согласовано"
Директор МБОУ ЦО № 38
Максимова Т. В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Масло сливочное	10	66,1
	Макароны отварные	160	209,9
	Котлета рыбная любительская	90	99,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,5
	Суп гороховый	250	166,4
	Картофельное пюре	150	139,4
	Гуляш из говядины	90	208,9
	Напиток из шиповника	200	65,4
	батон йодированный	30	71,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Стоимость обеда:		74,00
Полдник	Напиток тыквенный	200	84
	Булочка с кунжутом	100	266
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Масло сливочное	10	66,1
	Макароны отварные	160	209,9
	Котлета рыбная любительская	90	99,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,50
	Суп гороховый	250	166,40
	Картофельное пюре	180	167,28
	Гуляш из говядины	100	232,11
	Напиток из шиповника	200	65,4
	батон йодированный	50	118,67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Стоимость обеда:		74,00

"Согласовано"

Директор МБОУ ЦО № 38
Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 14.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	86,7
	Каша вязкая молочная пшенная	200	274,9
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	89,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3
	Рагу из овощей	150	133,3
	Тефтели из говядины паровые	90	175,5
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	батон йодированный	30	71,2
	Пастила	25	80,5
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Ацидофилин	200	109,6
	Груша	100	45,5
	Корж молочный	50	217,4
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	86,7
	Каша вязкая молочная пшенная	250	343,63
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	111,88
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3
	Рагу из овощей	180	159,96
	Тефтели из говядины паровые	100	195,00
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	батон йодированный	50	118,67
	Пастила	25	80,5
Стоимость обеда:		74,00	



"Согласовано"

Директор МБОУ ЦО № 38

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 15.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	249,6	
	Какао с молоком	200	100,4	
	Мандарин	100	35	
	молоко сгущенное с сахаром	20	65,5	
	батон йодированный	30	71,2	
	Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	85,8	
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	115,6	
	Плов с курицей	220	346,1	
	Компот из свежих яблок	200	41,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7	
	батон йодированный	30	71,2	
	Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Кефир	200	100,2	
	Печенье	30	124,7	
	Апельсин	150	56,7	
	Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	332,80	
	Какао с молоком	200	100,4	
	Мандарин	100	35	
	молоко сгущенное с сахаром	20	65,5	
	батон йодированный	30	71,2	
	Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	143,00	
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	144,50	
	Плов с курицей	280	440,49	
	Компот из свежих яблок	200	41,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7	
	батон йодированный	50	118,67	
	Стоимость обеда:		74,00	



МЕНЮ

на 16.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	45,7
	Макароны отварные	150	196,8
	Биточек из курицы	90	151,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	40	95
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	94,6
	Суп картофельный с рыбой	250	143,2
	Голубцы ленивые	240	307,9
	Компот из изюма	200	75,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	40	95
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Слойка с повидлом	100	382
	Ряженка	200	101,8
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	45,7
	Макароны отварные	160	209,92
	Биточек из курицы	90	151,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	40	95
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	94,6
	Суп картофельный с рыбой	250	143,2
	Голубцы ленивые	280	359,22
	Компот из изюма	200	75,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	



"Согласовано"

Директор МБОУ ЦО № 38

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 17.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	10	66,1
	Суп молочный с гречневой крупой	200	129,9
	Яйцо вареное	40	56,6
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5
	Картофельное пюре	150	139,4
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	147,3
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	69,1
	батон йодированный	40	95
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник			
	Молоко	200	118,4
	Корж молочный	50	217,4
	Груша	100	45,5
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	10	66,1
	Суп молочный с гречневой крупой	200	129,9
	Яйцо вареное	40	56,6
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5
	Картофельное пюре	180	167,28
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	147,3
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	69,1
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	