

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»
Т. В. Максимова

МЕНЮ
на 19.09.2022 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Помидор в нарезке	60	12,8
	Омлет с сыром	150	315,8
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	30	71,2
	Апельсин	160	60,5
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5
	Рассольник Ленинградский	250	156,9
	Каша пшенная рассыпчатая	150	225,8
	Курица отварная	90	139,3
	Соус белый основной	50	31,2
	Компот из яблок с лимоном	200	46,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость обеда:		74,00
Полдник	Молоко	200	118,4
	Кекс «Столичный»	100	363,6
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Помидор в нарезке	60	12,8
	Омлет с сыром	150	315,8
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	30	71,2
	Апельсин	160	60,5
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	135,83
	Рассольник Ленинградский	250	156,9
	Каша пшенная рассыпчатая	180	270,96
	Курица отварная	100	154,78
	Соус белый основной	50	31,2
	Компот из яблок с лимоном	200	46,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	50	118,67
	Стоимость обеда:		74,00

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»
 Е. В. Максимова

МЕНЮ

на 20.09.2022 года
 для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	20	132,2
	Каша жидкая молочная рисовая	200	184,5
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	40	95
	Мандарин	100	35
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	111,9
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3
	Картофель отварной в молоке	150	173,7
	Котлета рыбная	90	101,4
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Яйцо вареное	40	56,6
	Кисель из смородины	200	50,6
	Булочка школьная	40	115,1
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	20	132,2
	Каша жидкая молочная рисовая	200	184,5
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	батон йодированный	40	95
	Мандарин	100	35
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	111,9
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3
	Картофель отварной в молоке	180	208,44
	Котлета рыбная	100	112,67
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	

«Согласовано» Директор МБОУ ДО № 38»
Т. В. Максимова



**на 21.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Запеканка из творога	150	301,3
	Чай с молоком и сахаром	200	53,5
	Яблоко	100	44,4
	батон йодированный	30	71,2
	молоко сгущенное с сахаром	20	65,5
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	75	57,1
	Суп гороховый	250	138,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	Тефтели из говядины с рисом	90	199,7
	Компот из смородины	200	35,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Банан	170	160,7
	Йогурт	200	116,2
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Запеканка из творога	200	401,73
	Чай с молоком и сахаром	200	53,5
	Яблоко	100	44,4
	батон йодированный	30	71,2
	молоко сгущенное с сахаром	20	65,5
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	76,13
	Суп гороховый	250	138,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,44
	Тефтели из говядины с рисом	100	221,89
	Компот из смородины	200	35,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Т. В. Максимова

МЕНЮ

на 22.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Икра морковная	100	113,2
	Макароны отварные с сыром	170	235,4
	батон йодированный	30	71,2
	Сок яблочный	200	86,6
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,5
	Суп картофельный с рыбой	200	114,5
	Капуста тушеная с мясом	240	407,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Сок абрикосовый	200	105,6
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	120	122,8
	Ряженка	200	101,8
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Икра морковная	100	113,2
	Макароны отварные с сыром	220	304,64
	батон йодированный	30	71,2
	Сок яблочный	200	86,6
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,50
	Суп картофельный с рыбой	250	143,125
	Капуста тушеная с мясом	280	475,18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Сок абрикосовый	200	105,6
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Т. В. Максимова



на 23.09.2022 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	99
	Рагу из овощей	150	133,3
	Котлета из курицы	90	151,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Огурец в нарезке	60	8,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138
	Рис припущенный	150	196,8
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	210,9
	Напиток из шиповника	200	65,4
	батон йодированный	30	71,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Ватрушка творожная	50	185,7
	Сок ананасовый	200	98,6
	Груша	100	45,5
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	99
	Рагу из овощей	150	133,3
	Котлета из курицы	90	151,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Огурец в нарезке	100	14,17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138
	Рис припущенный	180	236,16
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	234,33
	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»
Т.В. Максимова

МЕНЮ

**на 24.09.2022 года
для учащихся 1-4х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	15	99,1
	Каша жидкая молочная гречневая	200	187,3
	Какао с молоком	200	100,4
	батон йодированный	30	71,2
	Мандарин	100	35
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	67,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	126,1
	Картофель отварной в молоке	150	173,7
	Биточек из говядины	90	265,7
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	30	71,2
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Коржик молочный	100	325,1
	Кефир	200	100,2
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Масло сливочное	15	99,1
	Каша жидкая молочная гречневая	250	234,13
	Какао с молоком	200	100,4
	батон йодированный	30	71,2
	Мандарин	100	35
Стоимость завтрака:		74,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	111,83
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	126,10
	Картофель отварной в молоке	180	208,44
	Биточек из говядины	100	295,22
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	батон йодированный	50	118,67
Стоимость обеда:		74,00	