

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»
Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 10.10.2022 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

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»

Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 11.10.2022 года
для учащихся 1-4х 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	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	

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»

Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 12.10.2022 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 пшеничная	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 пшеничная	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	

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»

Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 13.10.2022 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	

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»

Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ СО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ

на 14.10.2022 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	

Утверждаю Генеральный директор ООО «ВЕКТОР»

Бабаков Р.И.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 38»

Максимова Т. В.

МЕНЮ
на 15.10.2022 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	