

МБОУ «ООШ № 18»

(организация)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Пушкарёва И.В.

«18» 04 2022 год

### МЕНЮ 1-4кл

Дата составления \_\_\_\_\_

ЗАВТРАК		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)	ОБЕД		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)
Понедельник 18.04.2022	Выход, гр.		Понедельник 18.04.2022	Выход, гр	
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,65/5,25/40,2/238,2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Филе тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Фрукт в ассорт.	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Каша гречневая с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Молочный коктейль	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Вторник 19.04.2022			Вторник 19.04.2022		
Биточек мясной	90	14,88/13,95/3,3/198,45	Суп гороховый с мясом	200	5/7,6/12,8/139,8
Картофельное пюре	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	25,92/14,64/12,48/284,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Напиток витамин.	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62

Шеф-повар

(подпись)

Шушкова Л.С.

(расшифровка подписи)

МБОУ «ООШ № 18»

(организация)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 Пушкарёва И.В.  
 2022год

Дата составления \_\_\_\_\_

**МЕНЮ 1-4 кл**

ЗАВТРАК		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)	ОБЕД		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)
Среда 20.04.2022	Выход, гр.		Среда 20.04.2022	Выход, гр	
Запеканка творожная-овсяная со сгущ.молоком	150	12,69/9/12,6/181,98 14,88/13,95/3,3/198,45	Суп куриный с вермшелью	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Фрукт в ассорт.	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рыба запеченная под сырной шапкой	90	13,03/8,84/8,16/156,21
		1,7/4,42/0,85/49,98			
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Горячий шоколад	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок	200	0/0/22,8/92
			Кукуруза консерв.	90	14,88/13,95/3,3/198,45
<b>Четверг 21.04.2022</b>			<b>Четверг 21.04.2022</b>		
Сыр порциями	15	0,26/0/15,46/62	Суп картофельный с колбасками и гречками	200	6/5,4/10,8/115,6
Курица запеченная	90	14,88/13,95/3,3/198,45			
Макароньы отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Гуляш	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб мшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Компот из сухофруктов	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
			Шиповник	200	0,4/0/27/110
<b>Пятница 22.04.2022</b>			<b>Пятница 22.04.2022</b>		
Горячий сэндвич с сыром	75	6,4/6,2/12,2/130,6	Яйцо отварное	45	0,6/0,45/12,3/54,9
Омлет натуральный	150	14,88/13,95/3,3/198,45	Борщ с мясом и сметаной	200	7,62/13/5,65/172,8
Фрукт в ассорт.	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Биточек из птицы	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр порциями	15	0,26/0/15,46/62
Чай с сахаром	200	0/0/22,8/92	Картофель отварной с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/
			Чай с сахаром	200	0/0/22,8/92

Шеф-повар

  
 (подпись)

Шушкова Л.С.  
 (расшифровка подписи)

МБОУ «ООШ № 18»

(организация)

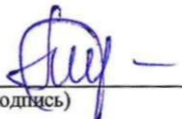


**МЕНЮ 5-9 кл**

Дата составления \_\_\_\_\_

ЗАВТРАК		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)	ОБЕД		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г)/ Эн.цен.(ккал)
Понедельник 18.04.2022	Выход, гр.		Понедельник 18.04.2022	Выход, гр	
Макаронны отварные с сыром и маслом	200	7,65/5,25/40,2/238,2	Суп овощной с мясом и сметаной	250	6,4/6,2/12,2/130,6
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Филе тушеное в томатном соусе	100	14,85/13,32/5,94/202,68
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Фрукт в ассорт.	180	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Каша гречневая с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Вторник 19.04.2022			Вторник 19.04.2022		
Биточек мясной	100	14,88/13,95/3,3/198,45	Суп гороховый с мясом	250	5/7,6/12,8/139,8
Картофельное пюре	180	6,45/4,05/40,2/223,65	Запеканка куриная под сырной шапкой	100	25,92/14,64/12,48/284,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
Напиток витамин.	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62

Шеф-повар

  
(подпись)

Шушкова Л.С.  
(расшифровка подписи)

МБОУ «ООШ № 18»

(организация)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Пушкарёва И.В.

2022 год

**МЕНЮ 5-9 кл**

Дата составления \_\_\_\_\_

ЗАВТРАК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	ОБЕД		Пищевая/энергетическа яценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
Среда 20.04.2022	Выход, гр.		Среда 20.04.2022	Выход, гр	
Запеканка творожная-овсяная со сгущ.молоком	200	12,69/9/12,6/181,98 14,88/13,95/3,3/198,45	Суп куриный с вермшелью	250	1,8/5,4/7,2/84,8
Фрукт в ассорти.	150	3,3/4,95/32,25/186,45 1,7/4,42/0,85/49,98	Рыба запеченая под сырной шапкой	100	13,03/8,84/8,16/156,21
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,3/7,8/22,35/173,1
Горячий шоколад	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром	200	0/0/22,8/92
<b>Четверг 21.04.2022</b>			<b>Четверг 21.04.2022</b>		
Сыр порциями	15	0,26/0/15,46/62	Суп картофельный с колбасками и гречками	250	6/5,4/10,8/115,6
Курица запеченая	100	14,88/13,95/3,3/198,45			
Макароньы отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65	Гуляш	100	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб мшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
Компот из сухофруктов	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
			Шиповник	200	0,4/0/27/110
<b>Пятница 22.04.2022</b>			<b>Пятница 22.04.2022</b>		
Горячий сэндвич с сыром	75	6,4/6,2/12,2/130,6			
Омлет натуральный	200	14,88/13,95/3,3/198,45	Борщ с мясом и сметаной	250	7,62/13/5,65/172,8
Фрукт в ассорти.	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Биточек из птницы	100	15,76/13,35/1,61/190,46
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26			
Чай с сахаром	200	0/0/22,8/92	Картофель отварной с маслом	180	3,6/4,95/24,6/156,6
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/
			Чай с сахаром	200	0/0/22,8/92

Шеф-повар

(подпись)

Шушкова Л.С.

(расшифровка подписи)