

## МБОУ "Свердловская СОШ им. Героя Советского Союза Мякишева И.С"

Утверждаю Директор МБОУ "Свердловская СОШ"

Т.Г.Елисеева

08 сентября

20 25 год

## МЕНЮ

| № т.к | Наименование блюда                    | Выход гр      | ЭЦ, ккал   | Сумма         |               |
|-------|---------------------------------------|---------------|------------|---------------|---------------|
|       | <b>Обед 1-4 класс</b>                 | <b>Итого:</b> | <b>890</b> | <b>794,52</b> | <b>103,19</b> |
| 148   | Свежие помидоры порционно             | 60            | 12         | 6,55          |               |
| 101   | Рассольник домашний со сметаной       | 250           | 107,30     | 11,57         |               |
| 385   | Рис отварной                          | 180           | 263,16     | 12,20         |               |
| 373   | Котлета Нежная                        | 90            | 190,80     | 55,00         |               |
| 419   | Соус томатный                         | 30            | 15,69      | 3,33          |               |
| 254   | Компот из свежих фруктов              | 200           | 46         | 8,25          |               |
|       | Хлеб пшеничный витаминный             | 50            | 94,4       | 4,07          |               |
|       | Хлеб "Дарницкий"                      | 30            | 65,17      | 2,22          |               |
|       | <b>Обед 5-11 класс</b>                | <b>Итого:</b> | <b>950</b> | <b>821,35</b> | <b>114,4</b>  |
| 148   | Свежие помидоры порционно             | 100           | 12         | 10,91         |               |
| 101   | Рассольник домашний со сметаной       | 250           | 107,30     | 11,57         |               |
| 385   | Рис отварной                          | 180           | 263,16     | 12,20         |               |
| 373   | Котлета Нежная                        | 100           | 212,00     | 61,11         |               |
| 419   | Соус томатный                         | 30            | 15,69      | 3,33          |               |
| 254   | Компот из свежих фруктов              | 200           | 46         | 8,25          |               |
|       | Хлеб пшеничный витаминный             | 50            | 70,8       | 4,07          |               |
|       | Хлеб "Дарницкий"                      | 40            | 94,4       | 2,96          |               |
|       | <b>Обед род-пл 5-11 класс</b>         | <b>Итого:</b> | <b>890</b> | <b>794,52</b> | <b>103,19</b> |
| 148   | Свежие помидоры порционно             | 60            | 12         | 6,55          |               |
| 101   | Рассольник домашний со сметаной       | 250           | 107,30     | 11,57         |               |
| 385   | Рис отварной                          | 180           | 263,16     | 12,20         |               |
| 373   | Котлета Нежная                        | 90            | 190,80     | 55,00         |               |
| 419   | Соус томатный                         | 30            | 15,69      | 3,33          |               |
| 254   | Компот из свежих фруктов              | 200           | 46         | 8,25          |               |
|       | Хлеб пшеничный витаминный             | 50            | 94,4       | 4,07          |               |
|       | Хлеб "Дарницкий"                      | 30            | 65,17      | 2,22          |               |
|       | <b>Завтрак спец (корр) 1-4 класс</b>  | <b>Итого:</b> | <b>595</b> | <b>582</b>    | <b>58,57</b>  |
| 63    | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 55            | 171,4      | 17,62         |               |
| 213   | Каша гречневая молочная               | 200           | 231,6      | 16,34         |               |
| 459   | Чай с лимоном                         | 200           | 37         | 2,91          |               |
|       | Яблоко                                | 140           | 142        | 21,7          |               |
|       | <b>Обед спец (корр) 1-4 класс</b>     | <b>Итого:</b> | <b>890</b> | <b>794,52</b> | <b>103,19</b> |
| 148   | Свежие помидоры порционно             | 60            | 12         | 6,55          |               |
| 101   | Рассольник домашний со сметаной       | 250           | 107,30     | 11,57         |               |
| 385   | Рис отварной                          | 180           | 263,16     | 12,20         |               |
| 373   | Котлета Нежная                        | 90            | 190,80     | 55,00         |               |
| 419   | Соус томатный                         | 30            | 15,69      | 3,33          |               |
| 254   | Компот из свежих фруктов              | 200           | 46         | 8,25          |               |
|       | Хлеб пшеничный витаминный             | 50            | 94,4       | 4,07          |               |
|       | Хлеб "Дарницкий"                      | 30            | 65,17      | 2,22          |               |
|       | <b>Завтрак спец (корр) 5-11 класс</b> | <b>Итого:</b> | <b>595</b> | <b>506</b>    | <b>58,57</b>  |
| 63    | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 40/5/10       | 171,4      | 17,62         |               |
| 213   | Каша гречневая молочная               | 200           | 231,6      | 16,34         |               |
| 459   | Чай с лимоном                         | 200           | 37         | 2,91          |               |
|       | Яблоко                                | 140           | 66         | 21,70         |               |
|       | <b>Обед спец (корр) 5-11 класс</b>    | <b>Итого:</b> | <b>950</b> | <b>829,35</b> | <b>114,4</b>  |
| 148   | Свежие помидоры порционно             | 100           | 20         | 10,91         |               |
| 101   | Рассольник домашний со сметаной       | 250           | 107,30     | 11,57         |               |
| 385   | Рис отварной                          | 180           | 263,16     | 12,20         |               |
| 373   | Котлета Нежная                        | 100           | 212,00     | 61,11         |               |
| 419   | Соус томатный                         | 30            | 15,69      | 3,33          |               |
| 254   | Компот из свежих фруктов              | 200           | 46         | 8,25          |               |
|       | Хлеб пшеничный витаминный             | 50            | 70,8       | 4,07          |               |
|       | Хлеб "Дарницкий"                      | 40            | 94,4       | 2,96          |               |

Шеф-повар

И.Н.Ильина