СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

_____

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
8 день
09 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свежей капусты*** Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж - 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	***Суп картофельный с рисом и рыбой*** Картофель свежий,Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый,Масло сливочное.Соль,Минтай филе отварное Б - 7,3 г, Ж - 2,92 г, У - 19,6 г, ЭЦ -134,6 ккал
280	***Жаркое по-домашнему со свининой*** Свинина окорок с/м. Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,3 г, Ж - 24,6 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 438,8 ккал
200	***Компот из свежих яблок*** Яблоки свежие, Сахар-песок, кислота лимонная Б - 0,2 г, Ж - 0,2 г, У - 20,1 г, ЭЦ - 87,8 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
170	***Апельсин свежий*** Б - 1,53 г, Ж- 0,34 г, У -13,77 г, ЭЦ - 73,1 ккал
100	***Булочка "домашняя"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль Б - 7,2 г, Ж- 10,8 г, У - 49,8 г, ЭЦ - 300,6 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
9 день
10 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свеклы отварной с маслом растительным*** Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 4,1 г, Ж - 10,88 г, У - 6 г, ЭЦ - 90,6 ккал
250/15/10	***Суп из овощей с курицей отварной и сметаной*** Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая,Морковь свежая,Горошек зелёный консерв., Лук репчатый,Масло сливочное,Соль,Курица отварная, Сметана Б - 5,1 г, Ж - 6,0 г, У - 10,9 г, ЭЦ - 112,1 ккал
100/40	***Печень по-строгановски*** Печень говяжья с/м, Масло растительное,Лук репчатый,Томатная паста, Сметана, Мука пшеничная, Соль Б - 12,02 г, Ж - 10,6 г, У - 20,9 г, ЭЦ - 207,7 ккал
200	***Рис отварной*** Крупа рисовая Масло сливочное, Соль Б - 7,2 г, Ж - 8,4 г, У - 41,2 г, ЭЦ - 255,5 ккал
200	***Компот из апельсинов*** Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 24,1 г, ЭЦ - 95,2 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Груша свежая*** Б - 0,6 г, Ж- 0,45 г, У - 15,45 г, ЭЦ - 70,5 ккал
100	***Плюшка "Московская"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Масло сливочное,Молоко, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль, Изюм Б - 8,62 г, Ж- 14,4 г, У -61,65 г, ЭЦ - 329,8 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
10 день
11 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
40/60	***Яйцо с гарниром*** Яйцо куриное вареное, Горошек зеленый консервированный Б - 5,5 г, Ж - 6,0 г, У - 7,0 г, ЭЦ - 120 ккал
250/15/10	***Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной*** Свекла свежая,Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый,Масло сливочное,Томатная паста, Сахар-песок, Кислота лимонная,Курица отварная,Сметана,Соль Б - 9,85г, Ж - 7,2 г, У - 15,06 г, ЭЦ - 178,8 ккал
100/40	***Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом*** Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная,Томатная паста,Соль Б - 10,22 г, Ж - 12,9 г, У - 12,53 г, ЭЦ - 200,4 ккал
200	***Макаронные изделия отварные*** Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 6,5 г, Ж - 6,4 г, У - 39,5 г, ЭЦ - 254,4 ккал
200	***Сок фруктовый (яблочный)*** Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Мандарин свежий*** Б - 1,2 г, Ж- 0,15 г, У -11,2 г, ЭЦ - 57,0 ккал
75	***Сдоба обыкновенная*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 14,9 г, У - 37,2 г, ЭЦ - 246,0 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
11 день
12 01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	*Салат из квашеной капусты* Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное Б - 1,6 г, Ж - 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 80,0 ккал
250/15	*Суп-лапша домашняя с курицей* Лапша домашняя, Филе куриное отварное,Лук репчатый,Морковь,Масло сливочное,Соль . Б - 11,2 г, Ж - 13,5 г, У - 19,7 г, ЭЦ - 239,7 ккал
280	*Плов с куриным филе* Кура филе с/м, Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное, Соль Б - 18,0г, Ж - 19,16 г, У - 45,6 г, ЭЦ - 433,1 ккал
200	*Компот из смеси сухофруктов* Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 23,5 ЭЦ - 97,2 ккал
60	*Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами* Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	*Батон обогащенный микронутриентами* Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
35	*Зефир витаминизированный* Б - 0,63 г, Ж- 0,2 г, У - 23,2 г, ЭЦ - 101,6 ккал
150	*Яблоко свежее* Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14,0 г, ЭЦ - 64,0 ккал
100	*Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%* Б - 4,1 г, Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О. _____

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
1 день
15.01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Огурец соленый порционно*** Огурцы соленые Б - 0,8 г. Ж - 0,1 г. У - 2 г. ЭЦ - 11,66 ккал
250/15/10	***Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной*** Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 3,0 г. Ж - 4,53 г. У -13,2 г. ЭЦ - 147,1 ккал
100	***Шницель рубленый мясной*** Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г. Ж - 11,77 г. У - 11,63 г. ЭЦ - 245,6 ккал
200/15	***Макароны отварные с сыром*** Макаронные изделия, Масло сливочное,Сыр, Соль Б - 15,8 г. Ж - 16,1 г. У - 37,5 г, ЭЦ - 358,0 ккал
200	***Сок фруктовый (яблочный)*** Б - 1 г, Ж - 0,2 г. У - 19,17 г. ЭЦ - 90 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г. ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Яблоко свежее*** Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У -14,0 г, ЭЦ - 64,0 ккал
100	***Плюшка "Московская"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Масло сливочное,Молоко, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль, Изюм Б - 8,62 г, Ж- 14,4 г, У -61,65 г, ЭЦ - 329,8 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О. _____

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
2 день
16 01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свежей капусты с огурцом*** Капуста белокочанная свежая, Огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 1,3 г, Ж - 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88,3 ккал
250/10/5	***Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной*** Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная Сметана Б - 5,32г, Ж - 7,1 г, У - 14,4 г, ЭЦ - 159,7 ккал
100/40	***Фрикадельки куриные в соусе молочном*** Кура филе с/м,Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Мука пшеничная,Соль Б - 16,4 г, Ж - 6,76 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 223,0 ккал
200	***Рис отварной*** Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 7,2 г, Ж - 8,4 г, У - 41,2 г, ЭЦ - 255,5 ккал
200	***Компот из свежих яблок*** Яблоки свежие, Сахар-песок, кислота лимонная Б - 0,2 г, Ж - 0,2 г, У - 20,1 г, ЭЦ - 87,8 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон нарезной обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
170	***Апельсин свежий*** Б - 1,53 г, Ж- 0,34 г, У -13,77 г, ЭЦ - 73,1 ккал
75	***Сдоба обыкновенная*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 14,9 г, У - 37,2 г, ЭЦ - 246,0 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
3 день
17.01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
80/20	***Салат из свеклы с яйцом*** Свекла, Яйцо варёное, Масло растительное, Соль Б - 7,07 г, Ж - 8,75 г, У - 4,5 г, ЭЦ - 125,0 ккал
250/15	***Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной*** Картофель свежий, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная Б - 4,00 г, Ж - 2,90 г, У - 17,06 г, ЭЦ - 121 ккал
100/40	***Хлебец рыбный запечённый, соус сметанный*** Минтай филе с/м,Лук репчатый,Морковь, "Геркулес" крупа,Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 15,76 г, Ж - 13,7 г, У - 11,66 г, ЭЦ - 164,2 ккал
200	***Картофель отварной*** Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,8 г, Ж - 7,1 г, У - 30,4 г, ЭЦ - 201,8 ккал
200	***Компот из апельсинов*** Апельсины свежие Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 24,1 г, ЭЦ - 95,2 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Груша свежая*** Б - 0,6 г, Ж- 0,45 г, У - 15,45 г, ЭЦ - 70,5 ккал
100	***Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в инд.упаковке*** Б - 4,1 г, Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87,0 ккал
100	***Булочка "домашняя"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль Б - 7,2 г, Ж- 10,8 г, У - 49,8 г, ЭЦ - 300,6 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
4 день
18.01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из квашеной капусты*** Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар, Лук репчатый Б - 1,6 г, Ж - 5,1 г, У - 7.7 г, ЭЦ - 83,0 ккал
250/10	***Суп картофельный с горохом и гренками*** Картофель свежий,Горох сухой, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 7,0 г, Ж - 4,85 г, У - 34,1 г, ЭЦ - 174,4 ккал
100	***Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе*** Говядина лопатка с/м,Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 10.50 г, Ж - 11,11 г, У - 4,20 г, ЭЦ - 189 ккал
200	***Каша гречневая рассыпчатая*** Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 4.8г, Ж - 7.4 г, У - 45,3 г, ЭЦ - 274,0 ккал
200	***Сок фруктовый (персиковый)*** Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2.55 г, У - 30.6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Мандарин свежий*** Б - 1,2 г, Ж- 0,15 г, У - 11,2 г, ЭЦ - 57,0 ккал
100	***Плюшка "Московская"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Масло сливочное,Молоко, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль, Изюм Б - 8,62 г, Ж- 14,4 г, У -61,65 г, ЭЦ - 329,8 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
5 день
19. 01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Винегрет овощной*** Свекла свежая, Картофель свежий,Морковь свежая,Огурцы соленые,Капуста квашенная, Лук зелёный, Масло растительное, Соль Б - 1,33 г, Ж - 10,2 г, У - 6,66 г, ЭЦ - 123,3 ккал
25010/5	***Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной*** Картофель свежий,Огурцы солёные, Крупа перловая,Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль,Филе куриное отварное, Сметана Б - 4,7 г, Ж - 7,0 г, У - 28,3 г, ЭЦ - 170,8 ккал
280	***Голубцы ленивые*** Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Капуста белокочанная свежая, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 24,7г, Ж - 26,0 г, У - 23,8 г, ЭЦ - 430,7 ккал
200	***Кисель из плодов шиповника*** Плоды шиповника сушёные, Сахар-песок Б - 0,2г, Ж - 0,1 г, У - 26,2 г, ЭЦ - 108,4 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Яблоко свежее*** Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У -14,0 г, ЭЦ - 64,0 ккал
75	***Сдоба обыкновенная*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 14,9 г, У - 37,2 г, ЭЦ - 246,0 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

7 день

22 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	*Огурец соленый порционно* Огурцы соленые Б - 0,8 г, Ж - 0,1 г, У - 2 г, ЭЦ - 11,66 ккал
250/10	*Суп картофельный с горохом и гренками* Картофель свежий,Горох сухой, Морковь свежая, Лук репчатый,Масло сливочное,Соль,Батон нарезной обогащенный Б - 7,0г, Ж - 4,85 г, У - 34,1 г, ЭЦ - 174,4 ккал
100	*Котлеты рубленые из филе куриного* Куриное филе (грудка) с/м, Батон нарезной обогащенный, Масло сливочное, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 16,2 г, Ж - 14,2 г, У - 17,0 г, ЭЦ - 270,0 ккал
200	*Каша гречневая рассыпчатая* Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 4,8г, Ж - 7,4 г, У - 45,3 г, ЭЦ - 274,0 ккал
200	*Сок фруктовый (персиковый)* Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 16 г, ЭЦ - 76 ккал
60	*Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами* Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 130 ккал
50	*Батон обогащенный микронутриентами* Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
100	*Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в инд.упаковке* Б - 4,1 г Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87,0 ккал
150	*Яблоко свежее* Б - 0,6 г, Ж - 0,6 г, У -14,0 г, ЭЦ - 64,0 ккал
75	*Сдоба обыкновенная* Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 7,9 г, У - 27,6 г, ЭЦ - 66 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

_____

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
8 день
23 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свежей капусты*** Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж - 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	***Суп картофельный с рисом и рыбой*** Картофель свежий,Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый,Масло сливочное,Соль,Минтай филе отварное Б - 7,3 г, Ж - 2,92 г, У - 19,6 г, ЭЦ -134,6 ккал
280	***Жаркое по-домашнему со свининой*** Свинина окорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,3 г, Ж - 24,6 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 438,8 ккал
200	***Компот из свежих яблок*** Яблоки свежие, Сахар-песок, кислота лимонная Б - 0,2 г, Ж - 0,2 г, У - 20,1 г, ЭЦ - 87,8 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
170	***Апельсин свежий*** Б - 1,53 г, Ж- 0,34 г, У -13,77 г, ЭЦ - 73,1 ккал
100	***Булочка "домашняя"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль Б - 7,2 г, Ж- 10,8 г, У - 49,8 г, ЭЦ - 300,6 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
9 день
29 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свеклы отварной с маслом растительным*** Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 4,1 г, Ж - 10,88 г, У - 6 г, ЭЦ - 90,6 ккал
250/15/10	***Суп из овощей с курицей отварной и сметаной*** Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая,Морковь свежая,Горошек зелёный консерв., Лук репчатый,Масло сливочное,Соль,Курица отварная, Сметана Б - 5,1 г, Ж - 6,0 г, У - 10,9 г, ЭЦ - 112,1 ккал
100/40	***Печень по-строгановски*** Печень говяжья с/м, Масло растительное.Лук репчатый,Томатная паста, Сметана, Мука пшеничная, Соль Б - 12,02 г, Ж - 10,6 г, У - 20,9 г, ЭЦ - 207,7 ккал
200	***Рис отварной*** Крупа рисовая Масло сливочное, Соль Б - 7,2 г, Ж - 8,4 г, У - 41,2 г, ЭЦ - 255,5 ккал
200	***Компот из апельсинов*** Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 24,1 г, ЭЦ - 95,2 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Груша свежая*** Б - 0,6 г, Ж- 0,45 г, У - 15,45 г, ЭЦ - 70,5 ккал
100	***Плюшка "Московская"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Масло сливочное,Молоко, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль, Изюм Б - 8,62 г, Ж- 14,4 г, У -61,65 г, ЭЦ - 329,8 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
10 день
25.04 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
40/60	***Яйцо с гарниром*** Яйцо куриное вареное, Горошек зеленый консервированный Б - 5,5 г, Ж - 6,0 г, У - 7.0 г, ЭЦ - 120 ккал
250/15/10	***Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной*** Свекла свежая,Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый,Масло сливочное,Томатная паста, Сахар-песок, Кислота лимонная,Курица отварная,Сметана,Соль Б - 9,85г, Ж - 7,2 г, У - 15,06 г, ЭЦ - 178,8 ккал
100/40	***Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом*** Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная,Томатная паста,Соль Б - 10,22 г, Ж - 12,9 г, У - 12,53 г, ЭЦ - 200,4 ккал
200	***Макаронные изделия отварные*** Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 6,5 г, Ж - 6,4 г, У - 39,5 г, ЭЦ - 254,4 ккал
200	***Сок фруктовый (яблочный)*** Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Мандарин свежий*** Б - 1,2 г, Ж- 0,15 г, У -11,2 г, ЭЦ - 57,0 ккал
75	***Сдоба обыкновенная*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 14,9 г, У - 37,2 г, ЭЦ - 346,0 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

11 день

20 01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	*Салат из квашенной капусты* Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное Б - 1,5 г, Ж - 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 80,0 ккал
250/15	*Суп-лапша домашняя с курицей* Лапша домашняя, Филе куриное отварное,Лук репчатый,Морковь,Масло сливочное,Соль Б - 11,2 г, Ж - 13,5 г, У - 19,7 г, ЭЦ - 238,7 ккал
280	*Плов с куриным филе* Кура филе с/м, Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное, Соль Б - 18,0г, Ж - 19,16 г, У - 45,6 г, ЭЦ - 433,1 ккал
200	*Компот из смеси сухофруктов* Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 23,5 ЭЦ - 97,2 ккал
60	*Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами* Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,5 г, ЭЦ - 138 ккал
50	*Батон обогащенный микронутриентами* Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
35	*Зефир витаминизированный* Б - 0,63 г, Ж- 0,2 г, У - 23,2 г, ЭЦ - 101,6 ккал
150	*Яблоко свежее* Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14,0 г, ЭЦ - 64,0 ккал
100	*Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%* Б - 4,1 г, Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
1 день
29 01 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Огурец соленый порционно*** Огурцы соленые Б - 0,8 г. Ж - 0,1 г, У - 2 г. ЭЦ - 11,66 ккал
250/15/10	***Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной*** Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 3,0 г. Ж - 4,53 г. У -13,2 г. ЭЦ - 147,1 ккал
100	***Шницель рубленый мясной*** Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г. Ж - 11,77 г. У - 11,63 г. ЭЦ - 245,6 ккал
200/15	***Макароны отварные с сыром*** Макаронные изделия, Масло сливочное.Сыр, Соль Б - 15,8 г. Ж - 16,1 г. У - 37,5 г, ЭЦ - 358,0 ккал
200	***Сок фруктовый (яблочный)*** Б - 1 г. Ж - 0,2 г. У - 19,17 г. ЭЦ - 90 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г. Ж - 2,55 г. У - 30,6 г. ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г. Ж - 2,32 г. У - 25,98 г. ЭЦ - 136 ккал
150	***Яблоко свежее*** Б - 0,6 г. Ж- 0,6 г. У -14,0 г. ЭЦ - 64,0 ккал
100	***Плюшка "Московская"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Масло сливочное,Молоко, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль, Изюм Б - 8,62 г. Ж- 14,4 г. У -61,65 г. ЭЦ - 329,8 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
2 день
01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
100	***Салат из свежей капусты с огурцом*** Капуста белокочанная свежая, Огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 1,3 г, Ж - 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88,3 ккал
250/10/5	***Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной*** Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная Сметана Б - 5,32г, Ж - 7,1 г, У - 14,4 г, ЭЦ - 159,7 ккал
100/40	***Фрикадельки куриные в соусе молочном*** Кура филе с/м,Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Мука пшеничная,Соль Б - 16,4 г, Ж - 6,76 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 223,0 ккал
200	***Рис отварной*** Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 7,2 г, Ж - 8,4 г, У - 41,2 г, ЭЦ - 255,5 ккал
200	***Компот из свежих яблок*** Яблоки свежие, Сахар-песок, кислота лимонная Б - 0,2 г, Ж - 0,2 г, У - 20,1 г, ЭЦ - 87,8 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30.6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон нарезной обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
170	***Апельсин свежий*** Б - 1,53 г, Ж- 0,34 г, У -13,77 г, ЭЦ - 73,1 ккал
75	***Сдоба обыкновенная*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное,Соль Б - 5,7 г, Ж - 14,9 г, У - 37,3 г, ЭЦ - 246,0 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
3 день
31 01. 2023 г.

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2023 год
80/20	***Салат из свеклы с яйцом*** Свекла, Яйцо варёное, Масло растительное, Соль Б - 7,07 г, Ж - 8,75 г, У - 4,5 г, ЭЦ - 125,0 ккал
250/15	***Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной*** Картофель свежий, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная Б - 4,00 г, Ж - 2,90 г, У - 17,06 г, ЭЦ - 121 ккал
100/40	***Хлебец рыбный запечённый, соус сметанный*** Минтай филе с/м,Лук репчатый,Морковь, "Геркулес" крупа,Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 15,76 г, Ж - 13,7 г, У - 11,66 г, ЭЦ - 164,2 ккал
200	***Картофель отварной*** Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,8 г, Ж - 7,1 г, У - 30,4 г, ЭЦ - 201,8 ккал
200	***Компот из апельсинов*** Апельсины свежие Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 24,1 г, ЭЦ - 95,2 ккал
60	***Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами*** Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	***Батон обогащенный микронутриентами*** Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	***Груша свежая*** Б - 0,6 г, Ж- 0,45 г, У - 15,45 г, ЭЦ - 70,5 ккал
100	***Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в инд.упаковке*** Б - 4,1 г, Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87,0 ккал
100	***Булочка "домашняя"*** Мука пшеничная в/с,Сахар-песок,Молоко,Масло сливочное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Масло растительное, Соль Б - 7,2 г, Ж- 10,8 г, У - 49,8 г, ЭЦ - 300,6 ккал

Главный технолог _____ Зав. производством _____