

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



М.Г. Олейник

«18» декабря 2023 года

МЕНЮ

на «18» декабря 2023 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
55,68	Салат из свеклы	60/100	4-12	6-83	92,8
121,44	Щи из свежей капусты	200/250	8-02	9-29	151,8
274,8	Плов из птицы	180/220	29-94	38-40	341,98
114,8	Компот из кураги	200	11-70	11-70	114,8
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	105,21
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	43,32
			59-62	72-06	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский
 М.Г. Олейник



«18» декабря 2023 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «18» декабря 2023 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак					
186,49	Каша пшеничная	200/250	10-68	11-75	283,11
100,6	Кофейный напиток	200	11-50	11-50	100,6
170,1	Бутерброд с повидлом	60	13-32	13-32	170,1
56,5	Йогурт	100	41-00	41-00	56,5
Обед					
55,68	Салат из свеклы отварной	60/100	4-12	6-83	92,8
121,44	Щи из свежей капусты	210/250	8-02	9-29	151,8
274,8	Плов из птицы	180/220	29-94	38-40	341,98
114,8	Компот из кураги	200	11-70	11-70	114,8
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	105,21
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	43,32
	Итого		136-12	149-63	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



М.Г.Олейник

«19» декабря 2023 года

МЕНЮ

на «19» декабря 2023 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
24	Горошек консервированный	60/100	12-00	29-00	40
87,2	Суп с макаронными изделиями	200/250	4-37	6-04	87,2
210	Биточки рыбные с маслом сливочным	90/100	30-41	32-90	218,95
209,7	Рис отварной	150/180	9-99	11-15	251,64
88,2	Напиток шиповника	200	6-94	6-94	88,2
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	140,28
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	44,1
49,5	яблоко	100	17-50	17-50	49,5
			87-05	109-37	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский
 М,Г,Олейник.



«19» декабря 2023 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «19» декабря 2023 года

Энергетическая ценность ккал	Наименование	Выход продукта (гр)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
44	Масло	5/10	4-14	8-27	88
54	Сыр	15/20	14-02	18-40	72
261,92	Каша из риса и пшена	220/250	18-60	23-03	297,64
50	Чай с сахаром	200	1-82	1-82	50
70,14	Хлеб пшеничный	30	2-88	2-88	70,14
Обед					
24	Горошек консервированный	60/100	12-00	29-00	40
87,2	Суп с макаронными изделиями	200/250	4-37	6-04	87,2
210	Биточки рыбные маслом слив.,	200/240	30-41	32-90	218,95
209,7	Рис отварной	150/180	9-99	11-15	251,64
88,2	Напиток из шиповника	200	6-34	6-34	88,2
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	140,28
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	64,1
49,5	яблоко	100	17-50	17-50	49,5
			128-51	146-77	

Повар



Л.Г. Хомьяк

Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



«УТВЕРЖДАЮ»

М.Г.Олейник.

«20» декабря 2023 года

МЕНЮ

на «20» декабря 2023 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
6	Овощи соленые (огурец)	60/100	18-33	30-56	10
87,7	Борщ с капустой и картофелем	200/250	8-89	10-33	110,67
251,7 3	Жаркое домашнему	170/200	50-65	65-46	312,4
84,8	Сок яблочный	200	29-00	29-00	84,8
105,2 1	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	105,21
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	43,32
105,6	банан	100	18-00	18-00	105,6
			130-71	146-96	

Повар

Л.Г. Хомяк


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский
 М.Г.Олейник.
 «20» декабря 2023 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «20» декабря 2023 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта (гр)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
108,8	Бутерброд батон с маслом	40/60	11-87	16-01	163,2
289	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/230	71-34	82-32	332,35
1,4	Чай без сахара	200	0-54	0-54	1,4
103,98	Хлеб ржаной	60	5-60	5-60	103,98
Обед					
6	Овощи соленые (Огурец)	60/100	18-33	30-56	10
87,7	Борщ с капустой и картофелем	200/250	8-89	10-33	110,67
251,73	Жаркое домашнему	170/220	50-65	65-46	312,4
84,8	Сок	200	29-00	29-00	84,8
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	105,21
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	43,32
105,6	банан	100	18-00	18-00	105,6
			220-06	251-43	

Повар


 Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



М.Г. Олейник

«21» декабря 2023 года

МЕНЮ

На « 21 » декабря 2023 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
13,2	Помидор соленый	60/100	12-76	12-76	22
108,6	Суп картофельный с фасолью	200/250	8-49	10-60	135,75
172	Шницели мясные	90/100	63-86	70-62	226
243,7 5	Каша гречневая	150/180	8-79	10-54	292,5
132,8	Компот из сухофруктов	200	4-70	4-70	132,8
105,2	Хлеб пшеничный	40	3-84	3-84	105,2
43,32	Хлеб ржаной	20	2-00	2-00	43,32
			104-44	115-06	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



«УТВЕРЖДАЮ»

М.Г. Олейник

«21» декабря 2023 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

«21» декабря 2023 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(гр)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
279,4	Каша манная	200/250	17-94	19-77	349,25
61	Чай с лимоном	200	3-66	3-66	61
170,1	Бутерброд с повидлом	60/60	13-32	13-32	170,10
69,32	Хлеб ржаной	40	3-56	3-56	69,32
Обед					
13,2	Помидор соленый	60/100	12-76	12-76	22
108,6	Суп картофельный с фасолью	200/250	8-49	10-60	135,75
172	Шницели	90/100	63-86	70-62	226
112,5	Каша гречневая	150/180	8-79	10-54	135
132,8	Компот из сухофруктов	200	4-70	4-70	132,8
105,2	Хлеб пшеничный	40	3-84	3-84	105,2
1					
43,32	Хлеб ржаной	20	2-00	2-00	43,32
			142-92	155-37	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



М.Г.Олейник.

«22» декабря 2023 года

МЕНЮ

на «22» декабря 2023 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
73,2	Салат из моркови с зеленым горошком	60/100	10-64	17-80	122
111	Суп с домашней лапшой	200/250	18-70	23-53	139
165	Печень тушеная с томатом	100/120	37-83	42-01	198
112,5	Пюре картофельное	150/180	12-49	15-45	135
88,4	Компот черносливом	200	8-90	8-90	88,4
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	140,28
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	64,10
			94-40	109-35	

Повар


Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский



«УТВЕРЖДАЮ»
М.Г.Олейник.

«22» декабря 2023 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «22» декабря 2023 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(г р)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
40,14	Батон	30/50	3-60	3-60	66,9
54	Сыр	15/20	14-02	18-94	72
132	масло		12-41	14-89	158,4
141,6	Суп молочный (гречка)	200/250	11-45	14-69	177
81	Чай с молоком	200	5-22	5-22	81
93,52	Хлеб пшеничный	40	3-38	3-38	93,52
56,5	Йогурт 25%	100	41-00	41-00	56,5
Обед					
73,2	Салат из моркови с зел горошком	60/100	10-64	17-80	122
111	Суп с домашней лапшой	200/250	18-70	23-53	139
165	Печень тушеная с томатом	100/120	37-83	37-83	198
243,75	Картофельное пюре	150/180	12-49	15-45	292,5
88,4	Компот черносливом	200	8-90	8-90	88,4
105,21	Хлеб пшеничный	45/60	3-84	3-84	140,28
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	64,10
49,5	яблоко	100	17-50	17-50	49,5
			202-98	228-57	

Повар

Л.Г. Хомяк