

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 п. Чунский



М.Г. Олейник

«14» октября 2024 года

МЕНЮ

на «14» октября 2024 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
55,68	Салат из свеклы	60/100	5-25	8-70	92,8
121,44	Щи из свежей капусты	200/250	8-00	9-68	151,8
274,8	Плов из курицы	180/220	27-26	34-90	341,98
114,8	Компот из кураги	200	11-42	11-42	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
			57-77	70-54	

Повар

Л.Г. Хомяк

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



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «14» октября 2024 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)	
	Завтрак					
186,49	Каша пшеничная	200/250	10-61	12-,1	283,11	
100,6	Кофейный напиток	200	12-10	12-10	100,6	
170,1	Бутерброд с повидлом	60	14-93	14-93	170,1	
56,5	Йогурт	100	41-00	41-00	56,5	
			78-64	78-64		
	Обед					
55,68	Салат из свеклы	60/100	5-25	8-70	92,8	
121,44	Щи из свежей капусты	210/250	8-00	9-68	151,8	
274,8	Плов из курицы	180/220	27-26	34-90	341,98	
114,8	Компот из кураги	200	11-42	11-42	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		57-77	70-54		

Повар

Л.Г. Хомяк

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



МЕНЮ

на «15» октября 2024года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
24	Горошек консерв.,	60/100	13-37	31-90	40
87,2	Суп с макаронными изделиями	250	4-83	6-20	135,75
210	Биточки рыбные	90/100	34-65	37-41	218,95
209,7	Рис отварной	150/180	11-47	12-60	251,64
88,2	Напиток шиповника	200	7-49	7-49	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
			95-30	100-41	

Повар

Л.Г. Хомяк

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



«15» октября 2024 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «15» октября 2024 года

Энергетическая ценность ккал	Наименование	Выход продукта (гр)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность ккал	
	Завтрак					
44	Масло	5/10	5-75	11-50	88	
54	Сыр	15/20	14-08	18-48	72	
261,92	Каша из риса и пшена	220/250	20-75	21-06	297,64	
50	Чай с сахаром	200	2-01	2-01	50	
70,14	Хлеб пшеничный	30	2-88	2-88	70,14	
		ит	41-07	51-53		
	Обед					
24	Горошек консервированный	60/100	13-37	31-90	40	
87,2	Суп с макаронными изделиями	200/250	4-83	6-20	135,75	
210	Биточки рыбные	90/100	34-65	37-41	218,95	
209,7	Рис отварной	150\180	11-47	12-60	251,64	
88,2	Напиток из шиповника	200	7-49	7-49	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	
			95-30	100-41		

Повар

Л.Г. Хомяк



МЕНЮ

на «16» октября 2024 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
6	Соленый огурец	60/100	18-33	30-56	10
87,7	Борщ с капустой и картофелем	210/250	9-35	11-09	110,67
251,7 3	Жаркое по-домашнему	170/200	51-26	66-18	312,4
84,8	Сок яблочный	200	27-00	27-00	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
			129-78	146-44	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 п. Чунский



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «16» октября 2024 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	15-10	20-85	163,2
289	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/230	81-15	93-86	332,35
1,4	Чай без сахара	200	0-66	0-66	1,4
103,98	Хлеб ржаной	60	5-60	5-60	103,98
			96-91	115-37	
Обед					
6	Огурец соленый	60/100	18-33	30-56	10
87,7	Борщ с капустой и картофелем	200/250	9-35	11-09	110,67
251,7 3	Жаркое домашнему	170/220	51-26	66-18	312,4
84,8	Сок	200	27-00	27-00	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
			129-78	146-44	

Повар

Л.Г. Хомяк

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



МЕНЮ

На « 17» октября 2024 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
13,20	Помидор соленый	60/100	13-64	22-73	22
108,6	Суп картофельный с фасолью	200/250	8-87	11-16	135,75
172	Шницели мясные	90/100	64-52	71-17	226
243,75	Каша гречневая	150/180	9-72	10-87	292,5
132,8	Компот из сухофруктов	200	4-80	4-80	132,8
105,2	Хлеб пшеничный	40	3-84	3-84	105,2
43,32	Хлеб ржаной	20	2-00	2-00	43,32
			107-39	117,48	

Повар


Л.Г. Хомяк

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

 М.Г. Олейник

«17» октября 2024 года



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

«17» октября 2024 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(гр)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
279,4	Каша манная	200/250	22-01	24-05	349,25
61	Чай с лимоном	200	4-01	4-01	61
170,1	Бутерброд с повидлом	60/60	14-93	14-93	170,10
69,32	Хлеб ржаной	40	3-56	3-56	69,32
			44-51	46-55	
Обед					
13,2	Помидор соленый	60/100	13-64	22-73	22
108,6	Суп картофельный с фасолью	200/250	8-87	11-16	135,75
172	Шницели мясные	90/100	64-52	71-17	226
243,75	Каша гречневая	150/180	9-72	10-87	292,5
132,8	Компот из сухофруктов	200	4-80	4-80	132,8
105,21	Хлеб пшеничный	45	3-84	3-84	105,21
43,32	Хлеб ржаной	25/37	2-00	2-00	64,1
44	Апельсин	150	29-00	29-00	44
43,32	Хлеб ржаной	20	2-00	2-00	43,32
			136-39	282,87	

Повар

 Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский

М.Г. Олейник.

«18» октября 2024 года



МЕНЮ

на «18» октября 2024 года

Энергетическая ценность	Наименование	Выход продукта(г)	7-10 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
73,2	Салат из моркови с горошком	60/100	11-43	18-63	122
111	Суп с домашней лапшой	200/250	17-08	21-44	139
165	Печень тушеная с томатом	100/120	35-26	36-19	198
112,5	Картофельное пюре	150/180	14-30	17-15	135
88,4	Компот черносливом	200	10-90	10-90	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
			94,81	110,64	

Повар

Л.Г. Хомяк

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



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «18» октября 2024 года

Энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход продукта(гр)	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	14-08	18-48	72
132	масло		17-25	20-70	158,4
141,6	Суп молочный (гречка)	200/250	12-16	14-76	177
81	Чай с молоком	200	5-71	5-71	81
93,52	Хлеб пшеничный	40	3-38	3-38	93,52
56,5	Йогурт 2,5%	100	41-00	41-00	56,5
			97-18	107-63	
Обед					
73,2	Салат из моркови с горошком	60/100	11-43	18-63	122
111	Суп с домашней лапшой	200/250	17-08	21-44	139
165	Печень тушеная с томатом	100/120	35-26	36-19	198
112,5	Картофельное пюре	150/180	14-30	17-15	135
88,4	Компот черносливом	200	10-90	10-90	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
			94-81	110-64	

Повар

 Л.Г. Хомяк