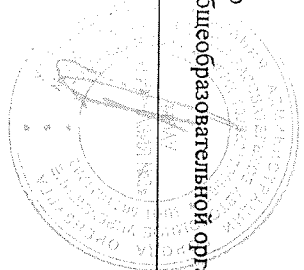


Согласовано
Директор общеобразовательной организации

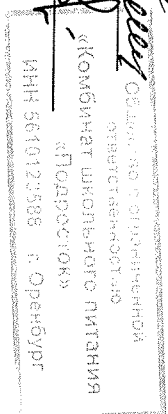


Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

1 марта 2021 г.
понедельник (7 день)

Наименование блюда	7 - 11 лет					12 - 18 лет						
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак												
Булгуроды с повидлом (2-й вариант)	60	1,8	6,3	30,6	186	60	1,8	6,3	30,6	186		
Макаронные изделия отварные с сыром	280	16,94	14,14	47,6	385	300	18,15	15,15	51	412,5		
Какао с молоком стуженным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	200	3,78	3,91	26,04	154,15		
Итого за завтрак	540	59,88	22,52	24,35	104,24	725,15	560	62,60	23,73	25,36	107,64	752,65
Обед												
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурца консервированные, лук, зеленый горошек, масло растительное, соль)												
Суп картофельный с бобовыми	60	0,93	3,86	4,8	57,8	100	1,55	6,43	8	96,33		
Жаркое по-домашнему	230	5,67	5,15	20,52	153,64	250	6,20	5,60	22,30	167,00		
Компот из смеси сухофруктов	150	15,37	11,82	15,09	227,78	200	20,49	15,75	20,12	303,71		
Хлеб пшеничный	200	0,6	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94		
Итого за обед	700	59,50	26,79	21,43	93,26	677,81	820	77,90	33,82	28,46	108,19	829,13
Полдник												
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	200	1,4	-	29	122		
Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275	50	4,05	1,55	26,30	137,5		
Фрукты свежие	-	-	-	-	-	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за полдник	300	9,80	9,5	3,1	81,6	397	350	27,70	5,85	1,95	65,1	306,5

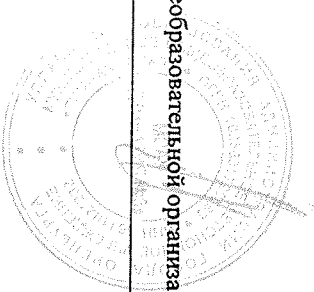
Зав. Производством: Суслова А.А.
Калькулятор: Морозова А.В.



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

2 марта 2021 г.
вторник (8 день)

Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Наименование блюда	7 - 11 лет						12 - 18 лет					
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак												
Бутерброды с сыром	45		5,75	4,70	14,78	124,00	45		5,75	4,70	14,78	124,00
Шницель детский из мяса птицы	70		11,52	8,56	9,46	160,97	100		16,45	12,23	13,52	229,95
Каша вязкая (гречневая)	160		4,80	7,20	23,84	182,40	180		5,4	8,1	26,82	205,2
Чай с лимоном	200		0,07	0,01	15,31	61,62	200		0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,2	12,3	58,75	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за завтрак	500	59,88	24,04	20,67	75,69	587,74	555	76,00	29,95	25,28	85,19	691,27
Обед												
Салат "Солнечный" (картофель, морковь, огурцы консервированные, кукуруза, масло растительное, соль)	60		1,12	5,31	6,49	78,2	100		1,86	8,85	10,82	130,37
Борщ с капустой и картофелем	200		1,6	4,16	10,48	84,8	250		2	5,2	13,1	106
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	96		8,98	4,37	7,46	108,48	105		9,82	4,78	8,16	118,65
Картофельное пюре	150		3,2	6,1	23,29	160,4	180		3,83	7,27	27,95	192,55
Компот из свежих плодов	180		0,18	-	32,22	127,8	180		0,18	-	32,22	127,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		1,98	0,36	10,2	54,3	25		1,65	0,3	8,5	45
Итого за обед	746	92,90	19,33	20,5	104,9	684,48	865	110,60	21,24	26,6	113,05	779,42
Полдник												
Чай с молоком (1-й вариант)	200		1,4	1,6	17,34	89,32	200		1,4	1,6	17,34	89,32
Ватрушки с творожным фаршем	100		6	2,83	37	196,67	-		-	-	-	-
Булочка с сахаром	-		-	-	-	-	50		4,8	1,1	28,1	142
Фрукты свежие	-		-	-	-	-	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	300	30,60	7,4	4,43	54,34	285,99	350	30,10	6,6	3,1	55,24	278,32

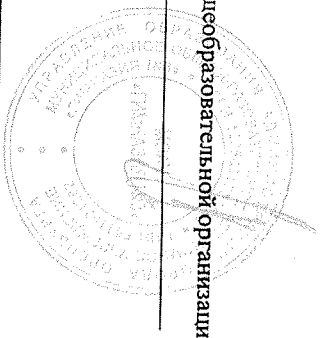
«Комбинат школьного питания»
«Педгосстанок»
ИНН 5610123588 г. Оренбург

Зав. Производством: Суслова А.А.
Калькулятор: Морозова А.В.

Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

3 марта 2021 г.
среда (9 день)

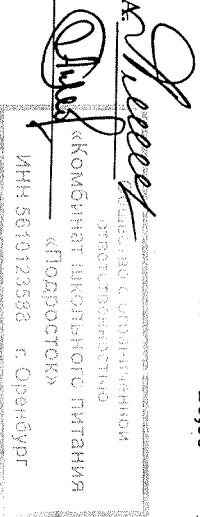
Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Наименование блюда	7 - 11 лет						12 - 18 лет					
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак												
Салат "Калейдоскоп" (капуста, морковь, кукуруза, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	60		1,14	5,31	6,61	78,8	100		1,9	8,85	11,02	131,33
Плов из филе птицы	220		20,13	14,6	42,66	398,75	220		20,13	14,6	42,66	398,75
Чай с сахаром	200		0,1	-	15	60	200		0,1	-	15	60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	40		3,04	0,32	19,68	94
Итого за завтрак	500	59,88	22,89	20,07	74,11	584,55	560	67,30	25,17	23,77	88,36	684,08
Обед												
Салат "Здоровье" (свекла, морковь, зеленый горошек, масло растительное, соль)	60		1,15	5,27	5,04	72,18	100		1,92	8,78	8,4	120,3
Рассольник ленинградский	200		2,4	3,6	16,08	108	250		3	4,5	20,1	135
Биточки	90		14,31	12,96	14,4	234,9	100		15,9	14,4	16	261
Рагу овощное (3-й вариант)	150		3,5	7,7	16,05	145,5	180		4,14	9,18	19,26	174,6
Компот из кураги	180		0,3	-	20,39	82,78	180		0,3	-	20,39	82,78
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		1,98	0,36	10,2	54,3	25		1,65	0,3	8,5	45
Итого за обед	740	85,90	25,87	30,08	96,92	768,16	860	100,90	28,81	37,36	104,95	877,73
Полдник												
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		1	0,2	0,2	92	200		1	0,2	0,2	92
Сдоба обыкновенная	100		8,5	4,67	58,83	311,67	50		4,25	2,33	29,42	155,83
Фрукты свежие	-		-	-	-	-	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	300	20,60	9,5	4,87	59,03	403,67	350	37,20	5,65	2,93	39,42	294,83

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

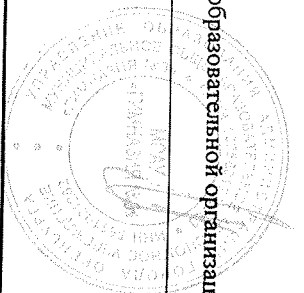


ИНН 6610123538 г. Оренбург

Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

4 марта 2021 г.
четверг (10 день)

Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Наименование блюда	7 - 11 лет					12 - 18 лет					
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г

Завтрак												
Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,48	4,68	9,31	85	25	1,48	4,68	9,31	85		
Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	120	15,92	15,72	16,61	273,6		
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,25	220,5	180	6,12	11	41,04	293,4		
Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200	-	-	18,4	74	200	-	-	18,4	74		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за завтрак	500	59,88	21,4	24,25	86,02	656,9	555	70,50	25,8	31,64	100,12	796,5

Обед												
Салат "Радуга" (капуста, морковь, свекла, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	60	0,6	5,31	6,29	75,46	100	1,03	8,85	10,48	125,77		
Солянка из мяса птицы	200	5,98	3,06	2,75	62,49	250	7,47	3,83	3,44	78,11		
Котлета аппетитная	90	12,5	11,23	5,64	173,66	100	13,89	12,48	6,27	192,96		
Капуста тушеная	150	3,9	4,8	20,17	130,7	180	4,72	5,76	24,2	156,84		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	180	0,5	-	25,1	102,41		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	25	1,65	0,3	8,5	45		
Итого за обед	740	84,50	27,79	25	84,91	669,52	860	100,10	31,16	31,42	90,29	760,14

Полдник												
Раженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	-	-	-	-	-	-	-
Булочка молочная	100	9,6	2,2	56,2	284	50	4,8	1,1	28,1	142		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	-	-	-	-	-	200	1	0,2	0,2	92		
Фрукты свежие	-	-	-	-	-	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за полдник	300	26,80	15,2	8,58	64,38	396,52	350	36,00	6,2	1,7	38,1	281

«Комбинат школьного питания»
г. Оренбург
ИНН 5610123588

Зав. Производством: Суслана А.А.

(Signature)

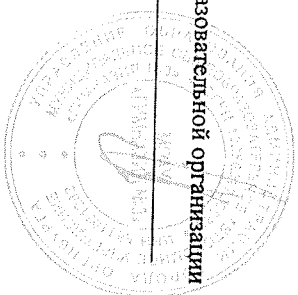
Калькулятор: Морозова А.В.

(Signature)

Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

5 марта 2021 г.
пятница (11 день)

Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Наименование блюда	7 - 11 лет						12 - 18 лет					
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак												
Огурцы соленые (порциями)	40		0,32	0,04	0,68	5,2	45		0,36	0,045	0,77	5,85
Шницель "Сытный"	80		12,63	7,45	10,05	157,79	100		15,78	9,32	12,56	197,24
Картофельное пюре	160		3,4	6,46	24,84	171,09	180		3,83	7,27	27,95	192,55
Чай с лимоном	200		0,07	0,01	15,31	61,62	200		0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Итого за завтрак	500	59,88	17,94	14,12	60,72	442,7	560	71,90	22,7	16,925	73,81	539,51
Обед												
Салат "Свежесть" (капуста, огурцы консервированные, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	60		0,94	5,64	5,3	74,01	100		1,57	9,4	8,83	123,35
Суп из овощей	230		1,77	5,39	11,58	106,02	250		2,2	4,4	12,4	99
Плов по-узбекски	150		10,78	14,25	34,05	313,5	200		14,4	19	45,4	418
Компот из свежих плодов	200		0,2	-	35,8	142	200		0,2	-	35,8	142
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		1,98	0,36	10	54,3	30		1,98	0,36	10	54,3
Итого за обед	700	75,50	17,93	25,88	111,69	760,33	810	96,10	22,63	33,4	127,39	907,15
Полдник												
Чай с молоком (1-й вариант)	200		1,4	1,6	17,34	89,32	200		1,4	1,6	17,34	89,32
Ватрушки с творожным фаршем	100		6	2,83	37	196,67	50		3	1,42	18,5	98,33
Фрукты свежие	-		-	-	-	-	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник	300	30,60	7,4	4,43	54,34	285,99	350	39,90	4,8	3,42	45,64	234,65

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

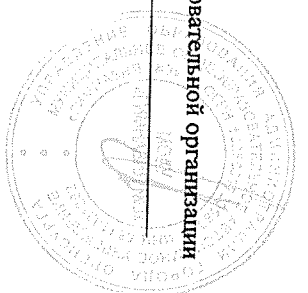
(Signature)

«Комбинат школьного питания «Подорожник»
ИНН 5810123588 г. Оренбург

Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

6 марта 2021 г.
суббота (12 день)

Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Наименование блюда	7 - 11 лет						12 - 18 лет					
	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак												
Сыр (порциями)	21	4,87	6,2	-	78,54	21	4,87	6,2	-	78,54		
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	250	6,58	14,58	31,33	282,75		
Какао с молоком ступенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	200	3,78	3,91	26,04	154,15		
Сдоба выборская с посыпкой	100	7,67	6,48	48,17	282,17	100	7,67	6,48	48,17	282,17		
	521	59,88	21,58	28,25	99,27	741,06	571	64,40	22,9	31,17	105,54	797,61
Обед												
Икра свекольная	60	1,4	4,26	6,24	69	100	2,4	7,1	10,4	115		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,76	275	9,28	3,29	16,09	130,95		
Котлеты московские	90	10,58	25,37	8,24	303,26	100	11,76	28,19	9,15	336,95		
Картофель отварной	150	2,85	7,4	19,05	153	180	3,42	8,82	22,86	183,6		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	200	1	0,2	0,2	92		
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	-	-	-	-	-		
Хлеб пшеничный	-	-	-	-	-	40	3,04	0,32	19,68	94		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10	54,3	30	1,98	0,36	10	54,3		
Стоимость комплекса	780	99,50	28,66	40,51	77,72	876,58	925	114,10	32,88	48,28	88,58	1006,8
Полдник												
Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	200	5,6	6,38	8,18	112,52		
Пирожки печеные из слоеного теста	100	7,67	6,48	48,17	282,16	60	4,6	3,89	28,9	169,3		
Фрукты свежие	-	-	-	-	-	100	0,4	0,4	9,8	47		
	300	35,30	13,27	12,86	56,35	394,68	360	49,00	10,6	10,67	46,88	328,82

Зав. Производством: Суглова А.А.
Калькулятор: Морозова А.В.

Общественное учреждение
«Подорожник»
ИНН 5010123560 г. Оренбург