



Т. Мендрик
 Директор МБОУ "СОШ № г. Владивостока"
 А. Мендрик

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "ФудМагистраль"
 Л.А. Алексеева



МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2	100	55,3
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	208,3	100	218,4
3	КАША МАННАЯ	200	204,5	250	275,3
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,7	200	60,7
5	Молоко	200	116,4		
Второй вариант					
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2	100	55,3
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	208,3	100	218,4
3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	228,5	250	287
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,7	200	60,7
5	Молоко	200	116,4		
Обед.		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (свежий)	60	39,2	100	56,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	147,7	250	163,5
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	122	180	145,8
4	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	24,7	50	24,7
5	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	231,3	100	220,5
6	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
7	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
Второй вариант					
1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (свежий)	60	39,2	100	56,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	147,7	250	163,5
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	402,9	280	421,9
4	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	47	100	47,0
2	ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	467	200	467
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7	200	53,7
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2	50	100,0
5	МОЛОКО	200	116,4		
Второй вариант					
1	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	47,0	100	47
2.	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	298,9	100	332
3.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	208,4	180	245,9
4.	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7	200	53,7
5.	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2	30	60,2
6.	МОЛОКО	200	116,4		



Тулмакина И. В. "УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ "СОШ № 1 г. Владивостока"

И. А. Мендрик



Ген. директор ООО "ФудМагистраль"
Л. А. Алексеева

МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	65,8	140	65,8
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	273,5	200	341
3	СОУС МОЛОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ	30	32	30	32
4	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	53,7	200	53,7
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	100,3	50	100,3
6	Молоко	200	116,4		
Второй вариант					
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	65,8	140	65,8
2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	256	250	417,3
3	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	54	200	54
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	100,3	50	100,3
5	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	145,9
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	159,8	100	241,3
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	245,5	180	170,7
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	58,1	200	58,1
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
Второй вариант					
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	146,9
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	205,9	180	231,6
4	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	120	247,6	130	236,4
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	58,1	200	58,1
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

		Выход, г, энергетическая ценность			
Первый вариант		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	Котлета рыбная	90	123,5	100	145,1
2	Соус томатный	50	35,4	50	35,4
3	Масло (порциями)	15	112,5	15	112,5
4	Рис припущенный	150	191,1	180	246,2
5	Сок фруктовый	200	83	200	83
6	Батон школьный	30	60	30	60
7	МОЛОКО	200	116,4		
Второй вариант					
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	71,4	100	119
2	Макароны, запеченные с сыром	220	345,9	220	345,9
3	Сок фруктовый	200	83,4	200	83,4
4	Батон школьный	50	100,3	50	100,3
5	МОЛОКО	200	116,4		



Согласовано
 М. А. Мендрик

"УТВЕРЖДАЮ"
 Ген. директор ООО "Фуд-Мастраль"



МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
<i>Первый вариант</i>		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	205,8	100	205,8
2	ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	281,5	250	426,8
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	81,6	200	81,6
4	Молоко	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	205,8	100	205,8
2	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	286	200	381,8
3	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	21	50	34,1
4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	81,6	200	81,6
5	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
<i>Первый вариант</i>		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	31,2	100	60
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	220	128	250	140,7
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	242,8	180	215,3
4	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	298,1	100	331,5
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	71,9	200	71,9
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
<i>Второй вариант</i>					
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	31,2	100	60
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	220	128	250	140,7
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	192,5	180	165,6
4	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	192,3	100	213,7
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	71,9	200	71,9
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

		Выход, г, энергетическая ценность			
<i>Первый вариант</i>		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,8	100	14
2	Тефтеля мясная из п/ф.	90/50	177,8	100/50	217,7
3	Каша гречневая рассыпчатая	170	277,2	180	293,0
4	Чай с лимоном	200	45,1	200	45,1
5	Батон школьный	50	100	50	100,0
6	МОЛОКО	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	7,8	100	14
2	Вареники из полуфабриката промышленного производства(картофель)	200	467	250	583,0
3	Чай с лимоном	200/7	45,1	200	45,1
4	Батон школьный	40	80,2	40	80,2
5	МОЛОКО	200	116,4		