

Согласовано:

Директор школы №30

Войтюль Н.Л.

Утверждаю:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Общество с ограниченной ответственностью Бенда Л.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

школа № 30 МЕНЮ на 13 Октября 2026 г.



## Наименование

Цена  
руб.коп.Выход,  
гр.

Белки

Жиры

Углеводы

Энерг.  
цен-ть,  
кКал.

## Завтрак 1-4 кл

|                                |       |       |       |       |       |     |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Масло сливочное                | 16-80 | 20    | 0.10  | 14.50 | 0.16  | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 23-98 | 245/8 | 13.72 | 14.69 | 31.56 | 320 |
| Чай с сахаром                  | 3-39  | 200   | 0.20  | 0.05  | 15.01 | 57  |
| Хлеб пшеничный                 | 4-83  | 50    | 3.95  | 0.50  | 24.00 | 117 |
| Итого                          | 49-00 |       | 17.97 | 29.74 | 70.73 | 626 |

## Завтрак 5-11 кл

|                                |       |        |       |       |       |     |
|--------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-----|
| Масло сливочное                | 16-80 | 20     | 0.10  | 14.50 | 0.16  | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 35-01 | 285/18 | 15.96 | 17.09 | 36.71 | 373 |
| Чай с сахаром                  | 3-39  | 200    | 0.20  | 0.05  | 15.01 | 57  |
| Хлеб пшеничный                 | 5-80  | 60     | 4.74  | 0.60  | 28.80 | 140 |
| Итого                          | 61-00 |        | 21.00 | 32.24 | 80.68 | 702 |

## Обед 1-4 кл

|                                                  |        |            |       |       |        |      |
|--------------------------------------------------|--------|------------|-------|-------|--------|------|
| Салат из сырых овощей                            | 7-27   | 60         | 0.66  | 3.62  | 2.26   | 44   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом | 41-48  | 17,5/250/5 | 5.42  | 6.30  | 16.40  | 154  |
| Тефтели рубленые с соусом                        | 38-56  | 80/45      | 9.28  | 21.48 | 15.48  | 357  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 12-21  | 150        | 8.76  | 6.62  | 30.10  | 271  |
| Напиток лимонный                                 | 6-16   | 200        | 0.14  | 0.02  | 24.43  | 96   |
| Хлеб ржаной                                      | 4-32   | 60/2 кус   | 2.82  | 0.60  | 24.60  | 126  |
| Итого                                            | 110-00 |            | 27.08 | 38.64 | 113.27 | 1048 |

## Обед 5-11 кл

|                                                  |        |            |       |       |        |      |
|--------------------------------------------------|--------|------------|-------|-------|--------|------|
| Салат из сырых овощей                            | 12-12  | 100        | 1.10  | 6.03  | 3.77   | 74   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом | 41-48  | 17,5/250/5 | 5.42  | 6.30  | 16.40  | 154  |
| Тефтели рубленые с соусом                        | 43-28  | 90/50      | 10.44 | 24.17 | 17.42  | 402  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 14-64  | 180        | 8.55  | 6.39  | 25.65  | 264  |
| Напиток лимонный                                 | 6-16   | 200        | 0.14  | 0.02  | 24.43  | 96   |
| Хлеб ржаной                                      | 4-32   | 60/2 кус   | 2.82  | 0.60  | 24.60  | 126  |
| Итого                                            | 122-00 |            | 28.47 | 43.51 | 112.27 | 1116 |

## Полдник (14-00)

|                                  |       |     |      |      |       |     |
|----------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|
| Кекс                             | 16-10 | 33  | 1.82 | 7.20 | 17.00 | 142 |
| Чай охлажденный с плодовым соком | 6-01  | 200 | 0.34 | 0.02 | 22.53 | 95  |
| Апельсины                        | 27-89 | 137 | 1.23 |      | 11.10 | 52  |
| Итого                            | 50-00 |     | 3.39 | 7.22 | 50.63 | 289 |

Зав производством

Донская Т.Н.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.