

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак**Завтрак**

106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84

Итого за Завтрак

73,65 руб**Обед**

30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за Обед

73,65 руб**Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84

Обед

30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за день

153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Согласовано
И. В. Беляковой

**Общество с ограниченной ответственностью
«Квант - Кафе»**

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41

исх. №
от 09 октября 2023 г.

Директору
МБОУ СОШ № 12
города Невинномысска
И. В. Беляковой

Уважаемая Ирина Владимировна!

ООО «Квант-кафе» просит Вас согласовать замену меню на 09.10.2023 г.

Время приема пищи – завтрак,

Блюдо

- Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным
крестьянским, выход – 200/10 гр.,

- Фрукты свежие (яблоки), выход – 1 шт.

На блюдо

- Омлет натуральный, выход – 106 гр.,

- Икра кабачковая консервированная, выход – 60 гр.,

- Масло сливочное крестьянское, выход – 10 гр.,

- Печенье сахарное, выход – 48 гр.

ООО «Квант-кафе» обязуется в дальнейшем исполнять утвержденное меню.

Директор



С. И. Егорова

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		73,65 руб
Обед		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		73,65 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Обед		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор



Заведующая

Бухгалтер

Самоева
Ирина Владимировна

Общество с ограниченной ответственностью
«Квант - Кафе»

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41

исх. № _____
от 10 октября 2023 г.

Директору
МБОУ СОШ № 12
города Невинномысска
И. В. Беляковой

Уважаемая Ирина Владимировна!

ООО «Квант-кафе» просит Вас согласовать замену меню на 10.10.2023 г.

Время приема пищи – завтрак,

Блюдо

- Омлет натуральный, выход – 106 гр.,
- Икра кабачковая консервированная, выход – 60 гр.,
- Масло сливочное крестьянское, выход – 10 гр.,
- Печенье сахарное, выход – 48 гр.

На блюдо

- Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским, выход – 200/10 гр.,
- Фрукты свежие (яблоки), выход – 1 шт.

ООО «Квант-кафе» обязуется в дальнейшем исполнять утвержденное меню.

Директор



С. И. Егорова

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Птица (курица) отварная с соусом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	сметанным с томатом	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	
Итого за Завтрак		73,65 руб
Обед		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Кнели из кур с рисом и соусом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	сметанным с томатом	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
150	Капуста тушеная	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	
Итого за Обед		73,65 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Птица (курица) отварная с соусом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	сметанным с томатом	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	
Обед		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Кнели из кур с рисом и соусом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	сметанным с томатом	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
150	Капуста тушеная	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор



Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/10	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	Вафли в индивидуальной упаковке	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		73,65 руб
Обед		
60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп из овощей	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	Плов из цыплят	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		73,65 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/10	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
50	Вафли в индивидуальной упаковке	Калорийность-270, Белки-2,25, Жиры-17, Углеводы-31
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Обед		
60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп из овощей	Калорийность-103, Белки-1,89, Жиры-5,53, Углеводы-13,11
240 150/90	Плов из цыплят	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	Сыр Российский	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
Итого за Завтрак		73,65 руб
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	
Итого за Обед		73,65 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
15	Сыр Российский	Калорийность-54, Белки-3,48, Жиры-4,43
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ №

Директор

Заведующая

Бухгалтер