

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
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
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
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)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
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
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
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)
Завтрак		
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110	Голубцы ленивые из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
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 рисовой крупой	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
150/90		
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		
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110	Голубцы ленивые из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
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 рисовой крупой	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
150/90		
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)
Завтрак		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
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		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	с соусом сметанным с томатом	
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
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		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
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		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	с соусом сметанным с томатом	
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
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

Меню для начальных классов

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

Завтрак

110	Биточки рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-216, Белки-12,78, Жиры-12,24, Углеводы-13,86
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
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**

250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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

110	Биточки рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-216, Белки-12,78, Жиры-12,24, Углеводы-13,86
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
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

250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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. Егорова

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

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

исх. №
от 22 сентября 2023 г.

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

Уважаемая Ирина Владимировна!

ООО «Квант-кафе» просит Вас согласовать замену меню на 22.09.2023 г.

Время приема пищи – завтрак,

Блюдо

- Макароны отварные с сыром, выход – 150/7,5/30 гр.,
- Масло сливочное крестьянское, выход – 10 гр.,
- Фрукты свежие (яблоки), выход – 125 гр.,
- Какао с молоком, выход – 200 гр.

На блюдо

- Биточки рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, выход – 90/20 гр.,
- Картофельное пюре, выход – 150 гр.,
- Чай с лимоном, выход – 200/15/7 гр.

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

Директор



С. И. Егорова