

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

**«МЕГАПОЛИС»**

Ростовская область, Спасское  
0179 1146186000730 ИНН 60-0179-0100000

Утверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"  
В.А. Лысенко

Согласовано:  
Директор МБОУ Романовская  
СШ № 12  
О.Ю. Безуглова

**МЕНЮ**  
**Понедельник**  
первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак</b>				
1	Сосиски отварные	50	126,40	23,50
2	Макаронные изделия отварные	100	146,30	7,97
3	Капуста тушеная	50	37,83	9,85
4	Чай с лимоном	200/12/7	60,00	5,20
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	44,40	11,40
	<b>Итого завтрак</b>	<b>559</b>	<b>519,43</b>	<b>61,01</b>
<b>Завтрак 1-4 кл</b>				
1	Сосиски отварные	50	126,40	23,50
2	Макаронные изделия отварные	100	146,30	7,97
3	Капуста тушеная	50	37,83	9,85
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	39	101,89	3,03
6	Сыр "Российский" (порциями)	15	53,75	12,15
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	44,40	11,40
	<b>Итого завтрак</b>	<b>566</b>	<b>554,47</b>	<b>70,40</b>
<b>Обед</b>				
1	Тефтели из птицы с соусом	50/25	110,92	20,17
2	Каша рассыпчатая гречневая	100	155,80	11,08
3	Овощи соленные (помидоры)	15	8,95	2,82
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>432</b>	<b>397,95</b>	<b>38,89</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 кл из семей мобилизованных лиц</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	99,86	9,94
2	Тефтели из птицы с соусом	50/25	110,92	20,17
3	Каша рассыпчатая гречневая	90	140,22	9,97
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>557</b>	<b>473,28</b>	<b>44,90</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Сосиски отварные	50	126,40	23,50
2	Макаронные изделия отварные	100	332,00	7,97
3	Капуста тушеная	50	37,83	9,85
4	Чай с лимоном	200/12/7	60,00	5,20
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	44,40	11,40
	<b>Итого завтрак</b>	<b>559</b>	<b>519,43</b>	<b>61,01</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	166,43	12,75
2	Тефтели из птицы с соусом	80/80	177,47	34,15
3	Каша рассыпчатая гречневая	150	246,00	16,22
4	Овощи соленные (помидоры)	30	17,90	5,64
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	3,60
6	Хлеб пшеничный	34	88,83	2,65
	<b>Итого обед</b>	<b>824</b>	<b>809,31</b>	<b>75,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1383</b>	<b>1328,74</b>	<b>136,02</b>

Ст. повар

*Владимир Владимирович*



Утверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"  
В.А. Лысенко

Согласовано:  
Директор МБОУ Ромажовская  
СШ № 12  
О.Ю. Безуглова

**МЕНЮ**  
**Вторник**  
первая неделя

№ п/п	Наименование блюда	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак</b>				
1	Плов из птицы	200	282,46	36,25
2	Винегрет овощной	50	55,92	7,95
3	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
4	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
5	Сыр "Российский" (порциями)	15	53,75	12,15
<b>Итого завтрак</b>		<b>495</b>	<b>508,31</b>	<b>61,01</b>
<b>Завтрак 1-4 кл</b>				
1	Плов из птицы	200	282,46	36,25
2	Винегрет овощной	50	55,92	7,95
3	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
4	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
5	Сыр "Российский" (порциями)	15	53,75	12,15
6	Масло (порциями)	10	66,00	8,62
<b>Итого завтрак</b>		<b>515</b>	<b>600,43</b>	<b>70,40</b>
<b>Обед</b>				
1	Котлеты рубленые из птицы	60	101,68	25,97
2	Каша вязкая ячневая	100	154,00	4,34
3	Соус томатный	20	14,00	1,58
4	Овощи соленые (огурцы)	15	3,68	2,34
5	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
6	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
<b>Итого обед</b>		<b>425</b>	<b>389,54</b>	<b>38,89</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 кл из семей мобилизованных лиц</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	150	86,25	9,56
2	Котлеты рубленые из птицы	60	101,68	25,97
3	Каша вязкая ячневая	100	154,00	4,34
4	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
5	Хлеб пшеничный	35	91,44	2,69
<b>Итого обед</b>		<b>545</b>	<b>471,17</b>	<b>44,90</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Плов из птицы	200	282,46	36,25
2	Винегрет овощной	50	55,92	7,95
3	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
4	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
5	Сыр "Российский" (порциями)	15	53,75	12,15
<b>Итого завтрак</b>		<b>495</b>	<b>508,31</b>	<b>61,01</b>
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	250	218,75	15,21
2	Жаркое по-домашнему	220	248,27	49,31
3	Овощи соленые (огурцы)	35	13,13	5,67
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
<b>Итого обед</b>		<b>747</b>	<b>602,43</b>	<b>75,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1242</b>	<b>1110,74</b>	<b>136,02</b>

Ст. повар

*Сурякина Е.В.*



Утверждаю:  
 Директор ООО "Мегаполис"  
 В.А.Лысенко

Согласовано:  
 Директор МБОУ Романовская  
 СШ № 12  
 О.Ю.Безуглова

**МЕНЮ**  
**Среда**  
 первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак</b>				
1	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	124,00	29,48
2	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	222,60	24,83
3	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	91,20	6,70
	<b>Итого завтрак</b>	<b>480</b>	<b>437,80</b>	<b>61,01</b>
<b>Завтрак 1-4 кл</b>				
1	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	124,00	29,48
2	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	222,60	24,83
3	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
4	Фрукты свежие (апельсины)	80	30,24	13,75
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>414,64</b>	<b>70,40</b>
<b>Обед</b>				
1	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	85,73	22,59
2	Пюре картофельное	100	73,00	11,84
3	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
4	Хлеб пшеничный	25	65,32	1,96
	<b>Итого обед</b>	<b>387</b>	<b>267,95</b>	<b>38,89</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 кл из семей мобилизованных лиц</b>				
1	Суп крестьянский с крупой	150	70,65	6,76
2	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	85,73	22,59
3	Пюре картофельное	90	83,64	10,73
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>532</b>	<b>362,30</b>	<b>44,90</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	124,00	29,48
2	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	222,60	24,83
3	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	91,20	6,70
4	<b>Итого завтрак</b>	<b>480</b>	<b>437,80</b>	<b>61,01</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп крестьянский с крупой	250	117,75	11,46
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	164,80	31,69
3	Пюре картофельное	150	151,40	17,76
4	Салат из квашеной капусты	20	4,88	4,36
5	Напиток лимонный	200	68,00	6,65
6	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
	<b>Итого обед</b>	<b>795</b>	<b>611,33</b>	<b>75,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>1049,13</b>	<b>136,02</b>

Ст. повар

*Суринский В.А. / Суринский В.А.*



Утверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"  
В.А.Лысенко

Согласовано:  
Директор МБОУ Романовская  
СШ № 12  
О.Ю.Безуголова

**МЕНЮ**  
**Четверг**  
первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак</b>				
1	Мясо тушеное с овощами	50/50	154,88	38,59
2	Макаронные изделия отварные	150	219,50	11,06
3	Салат из моркови с яблоками	50	61,83	6,54
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>542</b>	<b>558,49</b>	<b>61,01</b>
<b>Завтрак 1-4 кл</b>				
1	Мясо тушеное с овощами	50/50	154,88	38,59
2	Макаронные изделия отварные	150	219,50	11,06
3	Салат из моркови с яблоками	50	61,83	6,54
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
6	Масло (порциями)	10	66,00	8,62
	<b>Итого завтрак</b>	<b>562</b>	<b>650,61</b>	<b>70,40</b>
<b>Обед</b>				
1	Биточки рубленые из птицы	60	101,68	25,34
2	Рис припущенный	100	131,27	7,15
3	Соус томатный	20	14,00	1,58
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>422</b>	<b>369,23</b>	<b>38,89</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 кл из семей мобилизованных лиц</b>				
<b>Обед</b>				
1	Суп - лапша домашняя	150	94,80	9,43
2	Биточки рубленые из птицы	50	84,73	23,50
3	Рис припущенный	100	131,27	7,15
5	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
6	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>542</b>	<b>433,08</b>	<b>44,90</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Мясо тушеное с овощами	50/50	154,88	38,59
2	Макаронные изделия отварные	150	219,50	11,06
3	Салат из моркови с яблоками	50	61,83	6,54
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>542</b>	<b>558,49</b>	<b>61,01</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп - лапша домашняя	250	149,50	11,23
2	Нагетсы куриные	90	186,00	42,48
3	Рис припущенный	120	163,00	8,58
4	Соус томатный	20	14,00	1,58
5	Салат из свеклы	40	30,40	5,22
6	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	3,60
7	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>733,96</b>	<b>75,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1292</b>	<b>1292,45</b>	<b>136,02</b>

Ст. повар *Смирнова Смирнова В.В.*



Утверждаю:  
 Директор ООО "Мегаполис"  
 В.А.Лысенко

Согласовано:  
 Директор МБОУ Романовская  
 СШ № 12  
 О.Ю.Безуглова

**МЕНЮ**  
**Пятница**  
 первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак</b>				
1	Котлеты рубленые из птицы	80	173,58	33,16
2	Пюре картофельное	150	151,40	17,76
3	Овощи соленые (огурцы)	30	7,50	5,43
4	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>448,66</b>	<b>61,01</b>
<b>Завтрак 1-4 кл</b>				
1	Котлеты рубленые из птицы	100	216,98	39,57
2	Пюре картофельное	150	151,40	17,76
3	Овощи соленые (огурцы)	40	10,00	7,64
4	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	3,09
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>520,68</b>	<b>70,40</b>
<b>Обед</b>				
1	Птица отварная	60	128,52	25,76
2	Макаронные изделия отварные	90	131,67	6,89
3	Соус томатный	20	14,00	1,58
4	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>400</b>	<b>390,37</b>	<b>38,89</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 кл из семей мобилизованных лиц</b>				
1	Суп картофельный с клецками	150	70,16	7,43
2	Птица отварная	60	128,52	25,76
3	Макаронные изделия отварные	90	131,67	6,89
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,50
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>542</b>	<b>452,63</b>	<b>44,90</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Котлеты рубленые из птицы	80	173,58	33,16
2	Пюре картофельное	150	151,40	17,76
3	Овощи соленые (огурцы)	30	7,50	5,43
4	Кофейный напиток	200	37,80	2,34
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>448,66</b>	<b>61,01</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с клецками	250	116,93	11,35
2	Чахохбили	125	159,00	42,23
3	Каша вязкая пшеничная	150	154,83	7,04
4	Овощи соленые (помидоры)	40	22,88	7,10
5	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	4,97
6	Хлеб пшеничный	30	78,38	2,32
	<b>Итого обед</b>	<b>795</b>	<b>674,22</b>	<b>75,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>1122,88</b>	<b>136,02</b>

Ст. повар

*Суринский Сергей Александрович*