

Школа 7-11 (1 Смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное 1, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187	45-74
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90	8-67
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-66
538	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588	68-98
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	6-36
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия) лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	12-91
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	48-81
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-09
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-92
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
744	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	100-30
744	Итого за день	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	169-28

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Р.



Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32	7-95
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52	16-14
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с/2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208	47-18
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336	9-21
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	4-12
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
896	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921	98-46
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с/2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1398	138-49
Бухгалтер-калькулятор		Головина М.И.	МП
		Д.А. Загонский	Согласовано Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	11-92
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	10-60
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия длинные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	54-23
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
Полдник			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

11.12.2024 2ср

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
<u>Завтрак 2</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
768	Итого за 1-я смена	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-151, Калорийность-995	78-30
<u>Обед</u>			
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62	
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 126	Итого за 2-я смена	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1 200	108-07
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	М.П.
		Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор	