



13.12.2024 2шт

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (грудка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	Макароны отварные макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
516	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	68-98
Обед			
60	Салат "Витаминный" капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	Суп гречневый с овощами картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, мука гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем картофель в/к, мясо говядина б/к (говядина), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	Напиток из клубничного варенья варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
700	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	104-34
700	Итого за день	Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	173-32
Бухгалтер-калькулятор 		Головина М.Р.	МП
		Директор 	Согласовано Директор _____
		Д.А. Зинюкин	

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 "Витаминный" капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	Суп гречневый с овощами картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
100	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (парезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1, Калорийность-118	50-89
150	Макароны отварные макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	Напиток из клубничного варенья варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное г/2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орехи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-54
300	Итого за день	Белки-36, Жирь -25, Углеводы-182, Калорийность-1 094	133-00

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-141	61-07
220	Макаронны отварные макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	15-28
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
655	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	95-43
Обед			
100	Салат "Витаминный" капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	15-33
250	Суп гречневый с овощами картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-93
210	Говядина тушеная с картофелем картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
180	Напиток из клубничного варенья варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	117-00
Полдник			
100	Булочка творожная мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с/г, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	41-56
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2198	253-99

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106	
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
Завтрак2			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
766	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832	78-30
Обед			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, виллодл, лимонный</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
37	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	
Полдник			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 041	Итого за 2-я смена	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП