

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

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

Завтрак

170	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	53-53
65	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-7, Калорийность-30	10-06
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
31,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-78
500,2	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-531	73-51

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
110	Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	61,81
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-86
750	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111, Калорийность-822	125-36
750	Итого за день	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-194, Калорийность-1 353	198-87

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37, Калорийность-319	75-57
185	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-90	5-93
30,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-25
715,3	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101 Калорийность-705	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-93	17-85
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-353	45-15
300	Итого за день	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-168, Калорийность-1 058	150-23

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

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			
230	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, Калорийность-305	72-42
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
614	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-11, Углеводы-112, Калорийность-671	99-48
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54,62
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
890	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-950	135-29
Полдник			
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-76, Калорийность-446	62-99
350	Итого за день	Белки-65, Жиры-57, Углеводы-319, Калорийность-2 068	297-76

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

170	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	
65	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-7, Калорийность-30	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
31,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
751,2	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-744	81-82

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	
185	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
30,3	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
966,3	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-137, Калорийность-918	113-39
966,3	Итого за день	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-258, Калорийность-1 662	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП