
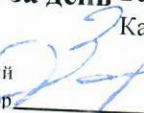


Меню СОШ 7-11 (2 смена)


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	12-35
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	11-03
10	Мясо отварное <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
240	Каша гречневая с филе куриным <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	53-40
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	6-88
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-38
29,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
755,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-711	105-08
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-148	11-36
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
308	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-388	54-99
308	Итого за день	Белки-39, Жиры-33, Углеводы-143, Калорийность-1 099	160-07
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
<u>Завтрак</u>			
100	Огурцы соленые	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-58
250	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29, Калорийность-270	55-63
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-81
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
630	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-621	94-75
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-121	20-58
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
250	Суп крестьянский с крупой	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-122	13-79
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
100	Печень по-строгановски	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-174	42-68
	<i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>		
180	Капуста тушеная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163	34-61
	<i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>		
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
880	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-846	139-97
<u>Полдник</u>			
92	Булочка творожная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-168	20-89
	<i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>		
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-51, Калорийность-409	64-52
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-65, Углеводы-263, Калорийность-1 876	299-24

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
<u>Завтрак</u>			
30	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-5	
220	Каша гречневая с филе куриным	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-26, Калорийность-238	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
190	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
31,3	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
737,4	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-108, Калорийность-634	81-82
<u>Обед</u>			
60	Салат Здоровье	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
240	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-29, Калорийность-118	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
29,3	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
991,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-818	113-39
991,9	Итого за день	Белки-42, Жиры-40, Углеводы-235, Калорийность-1 452	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП