

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i> | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-102 | 6-14 |
| 205 | Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-218 | 21-55 |
| 160 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-75 | 24-75 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-119 | 13-89 |
| 31 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73 | 2-65 |
| 636 | Итого за Завтрак | Белки-17, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-586 | 68-98 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 80 | Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i> | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66 | 8-41 |
| 200 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89 | 14-94 |
| 110 | Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191 | 56-96 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41, Калорийность-303 | 8-13 |
| 200 | Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-20, Калорийность-81 | 6-23 |
| 45 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106 | 3-86 |
| 45 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82 | 3-21 |
| 830 | Итого за Обед | Белки-30, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-916 | 101-74 |
| 830 | Итого за день | Белки-45, Жиры-39, Углеводы-246, Калорийность-1 531 | 170-72 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

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> | | | |
| 60 | Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-21 | 6-31 |
| 200 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-89 | 14-94 |
| 110 | Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i> | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-16, Калорийность-191 | 56-96 |
| 160 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35, Калорийность-317 | 8-67 |
| 200 | Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-20, Калорийность-81 | 6-23 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-57 |
| 39 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71 | 2-78 |
| 799 | Итого за Обед | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-841 | 98-46 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366 | 23-62 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 300 | Итого за Полдник | Белки-8, Жиры-6, Углеводы-64, Калорийность-451 | 33-70 |
| 300 | Итого за день | Белки-36, Жиры-33, Углеводы-186, Калорийность-1 325 | 132-16 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------|---|--|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i> | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-127 | 9-21 |
| 250 | Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-265 | 26-28 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-117 | 30-94 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-119 | 13-89 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-29 |
| 760 | Итого за Завтрак | Белки-20, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-746 | 84-61 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82 | 10-51 |
| 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-111 | 18-67 |
| 110 | Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191 | 56-96 |
| 180 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-115 | 9-76 |
| 200 | Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-20, Калорийность-81 | 6-23 |
| 46 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108 | 3-95 |
| 49 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83 | 3-50 |
| 935 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-33, Углеводы-111, Калорийность-771 | 109-58 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366 | 23-62 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 51 | Печенье сахарное | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213 | 6-98 |
| 351 | Итого за Полдник | Белки-12, Жиры-11, Углеводы-101, Калорийность-664 | 40-68 |
| 351 | Итого за день | Белки-60, Жиры-63, Углеводы-306, Калорийность-2180 | 234-87 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

18.11.2024 1ин

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 40 | Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i> | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-102 | |
| 205 | Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-218 | |
| 160 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-75 | |
| 200 | Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-119 | |
| 31 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73 | |

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 | |

886 **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-17, Углеводы-137, Калорийность-822 **78-30**

Обед

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 60 | Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-21 | |
| 200 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-89 | |
| 110 | Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i> | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-16, Калорийность-191 | |
| 160 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35, Калорийность-317 | |
| 200 | Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-20, Калорийность-81 | |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | |
| 39 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71 | |

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 | |

1 049 **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-26, Углеводы-170, Калорийность-1076 **108-07**

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор