

Школа 7-11 (1смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 215 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466 | 54-04 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 7-02 |
| 190 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i> | Углеводы-10, Калорийность-62 | 3-74 |
| 49 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-116 | 4-18 |
| 504 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-820 | 68-98 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-4, Калорийность-72 | 8-42 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86 | 16-54 |
| 90 | Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-199 | 47-47 |
| 150 | Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214 | 5-87 |
| 180 | Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-164 | 14-19 |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-15 |
| 25 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45 | 1-79 |
| 730 | Итого за Обед | Белки-22, Жиры-32, Углеводы-81, Калорийность-838 | 96-43 |
| 730 | Итого за день | Белки-44, Жиры-57, Углеводы-207, Калорийность-1 665 | 165-41 |

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (2смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------|---|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72 | 8-42 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86 | 16-54 |
| 210 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466 | 52-78 |
| 200 | Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182 | 15-77 |
| 28 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66 | 2-38 |
| 36 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | 2-57 |
| 734 | Итого за Обед | Белки-22, Жиры-22, Углеводы-110, Калорийность-937 | 98-46 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190 | 11-45 |
| 200 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-31, Калорийность-124 | 6-84 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 23-21 |
| 400 | Итого за Полдник | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-78, Калорийность-384 | 41-50 |
| 400 | Итого за день | Белки-28, Жиры-38, Углеводы-176, Калорийность-1 321 | 139-96 |

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> | | | |
| 300 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-16, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность-249 | 75-41 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 7-02 |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i> | Углеводы-10, Калорийность-62 | 3-94 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-29 |
| 600 | Итого за Завтрак | Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-604 | 90-66 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-120 | 14-03 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-108 | 20-68 |
| 100 | Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панирочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-229 | 54-88 |
| 180 | Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-257 | 7-04 |
| 200 | Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182 | 15-77 |
| 35 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82 | 3-00 |
| 35 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63 | 2-50 |
| 900 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-34, Углеводы-110, Калорийность-1 041 | 117-90 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 200 | Напиток вишневый <i>сахар-песок, вишня с/м</i> | Углеводы-16, Калорийность-66 | 11-30 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 23-21 |
| 50 | Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190 | 11-45 |
| 400 | Итого за Полдник | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326 | 45-96 |
| 400 | Итого за день | Белки-56, Жиры-63, Углеводы-269, Калорийность-1971 | 254-52 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

20.11.2024 1ср

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 215 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466 | |
| 190 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i> | Углеводы-10, Калорийность-62 | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |
| 49 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115 | |

Завтрак2

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 30 | Печенье "Мария" (галеты) | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 | |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | |

734 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-120, Калорийность-993 **78-30**

Обед

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 60 | Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72 | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86 | |
| 210 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466 | |
| 200 | Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182 | |
| 28 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66 | |
| 36 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | |

Полдник

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 30 | Печенье "Мария" (галеты) | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 | |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | |

964 **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-24, Углеводы-148, Калорийность-1111 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП