

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	14-42
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	7-53
10	Мясо отварное	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	16-86
245	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	46-88
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-18, Калорийность-187	6-84
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-86
29	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-07
809	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-863	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	Итого за день	Белки-51, Жиры-40, Углеводы-157, Калорийность-1 304	139-57
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	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>			
55	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-9	9-57
250	Каша гречневая с филе куриным	Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16, Калорийность-297	47-83
<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
58	Печень Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-41
<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>			
61	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-23
624	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-88, Калорийность-693	83-44
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-104	18-03
<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
250	Суп крестьянский с крупой	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-119	9-41
<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
5	Мясо отварное	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-43
<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>			
100	Печень по-строгановски	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	41-57
<i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>			
180	Капуста тушеная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-157	25-63
<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-20, Калорийность-208	6-16
<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>			
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
870	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-876	113-59
<u>Полдник</u>			
150	Булочка школьная	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	13-40
<i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>			
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	45-58
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-58, Углеводы-297, Калорийность-2154	242-61

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>			
44	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-7	
200	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-294	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
190	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	
<u>Завтрак2</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
755	Итого за 1-я смена	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-790	78-30
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
245	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-18, Калорийность-188	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	
29	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
1 039	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-133, Калорийность-1037	108-07
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор
			МП