

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>			
212	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-11, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-276	57-34
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
198	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	2-10
57	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	4-89
501	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Калорийность-611	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	10-62
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	57-13
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	21-74
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	2-15
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
730	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-20, Углеводы-89, Калорийность-620	111-55
730	Итого за день	Белки-39, Жиры-30, Углеводы-200, Калорийность-1 231	180-53

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затопский

Согласовано
Директор

Школа 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 огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	10-62
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-10, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-317	64-91
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-31
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
742	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-705	98-46
Полдник			
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-24, Жиры-21, Углеводы-168, Калорийность-996	138-47

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

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>			
310	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-19, Углеводы-24, Калорийность-303	83-84
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-86
589	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-611	94-47
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	20-59
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-27
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-139	65-94
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-163	26-09
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	2-57
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
891	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-28, Углеводы-111, Калорийность-768	137-08
<u>Полдник</u>			
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-57, Жиры-54, Углеводы-253, Калорийность-1680	271-56

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

212 **Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.** Белки-11, Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-276

соусом

спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с

34 **Печенье сахарное** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142

198 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, чай черный лист

57 **Хлеб пшеничный.** Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134

Завтрак2

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай б/с** Калорийность-3

751 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-18, Углеводы-148, Калорийность-790 **78-30**

Обед

60 **Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77

капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

200 **Рассольник ленинградский** Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97

картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

240 **Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.** Белки-12, Жиры-15, Углеводы-48, Калорийность-318

соусом

спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с

180 **Напиток из шиповника** Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

27 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64

35 **Хлеб ржано- пшеничный.** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63

Полдник

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай б/с** Калорийность-3

992 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-26, Углеводы-150, Калорийность-884 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП