

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>			
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с/2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187	45-74
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90	8-67
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-66
538	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	6-36
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	12-91
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	48-81
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-09
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-92
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
744	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	100-30
744	Итого за день	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	169-28

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор


Д.А. Затонский

Согласовано

Директор

МП

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>					
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32	7-95		
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52	16-14		
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208	47-18		
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336	9-21		
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08		
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	4-12		
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78		
896	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921	98-46		
<u>Полдник</u>					
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98		
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21		
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84		
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03		
400	Итого за день	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1 398	138-49		
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>			
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	11-92
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	10-60
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	54-23
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

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>			
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
<u>Завтрак2</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
768	Итого за 1-я смена	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-151, Калорийность-995	78-30
<u>Обед</u>			
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62	
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 126	Итого за 2-я смена	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1 200	108-07
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор 

МП