

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> | | | |
| 120 | Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-12, Углеводы-5, Калорийность-186 | 40-15 |
| 169 | Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-163 | 24-49 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-12 |
| 26 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61 | 2-22 |
| 515 | Итого за Завтрак | Белки-17, Жиры-16, Углеводы-67, Калорийность-470 | 68-98 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81 | 7-82 |
| 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-5, Углеводы-13, Калорийность-100 | 10-76 |
| 190 | Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208 | 72-84 |
| 200 | Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-28, Калорийность-113 | 5-39 |
| 35 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82 | 3-00 |
| 36 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | 2-57 |
| 721 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650 | 102-38 |
| 721 | Итого за день | Белки-40, Жиры-36, Углеводы-147, Калорийность-1 065 | 171-36 |

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> | | | |
| 80 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-102 | 10-42 |
| 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 | 13-45 |
| 120 | Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-140 | 40-15 |
| 170 | Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154 | 24-64 |
| 200 | Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-28, Калорийность-113 | 5-39 |
| 26 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61 | 2-20 |
| 31 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56 | 2-21 |
| 877 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-739 | 98-46 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | 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-38, Жиры-35, Углеводы-177, Калорийность-1 182 | 139-57 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор


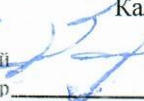

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------|--|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 120 | Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140 | 40-15 |
| 230 | Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208 | 33-33 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-12 |
| 58 | Печенье Овсяное | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141 | 9-40 |
| 55 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129 | 4-72 |
| 34 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62 | 2-43 |
| 697 | Итого за Завтрак | Белки-26, Жиры-20, Углеводы-114, Калорийность-740 | 92-15 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136 | 13-03 |
| 250 | Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125 | 13-45 |
| 210 | Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-17, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-231 | 81-41 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-25, Калорийность-102 | 4-85 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-57 |
| 30 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-14 |
| 800 | Итого за Обед | Белки-26, Жиры-29, Углеводы-92, Калорийность-719 | 117-45 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150 | Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486 | 13-40 |
| 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-70, Жиры-57, Углеводы-313, Калорийность-2 045 | 255-18 |
| 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 |
|-----------|--------------------|--|----------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------|

Завтрак

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок

169 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153

картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

Завтрак2

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, лимон, чай черный лист

766 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-19, Углеводы-109, **78-30**
Калорийность-686

Обед

80 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109

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

250 **Рассольник ленинградский** Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125

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

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок

170 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154

картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная

200 **Компот из сушеных фруктов** Углеводы-28, Калорийность-113

смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

31 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56

Полдник

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, лимон, чай черный лист

1 128 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-34, Углеводы-156, **108-07**
Калорийность-1 030

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП