

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	ж. белк. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (порезки кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-28, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-273	72-63
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-31
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-13, Углеводы-94, Калорийность-606	98-35
Обед			
100	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	20-61
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б к 1 сорт (суляки), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-6, Калорийность-293	42-68
180	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-57	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
845	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-39, Углеводы-79, Калорийность-799	133-21
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350	Итого за день	Белки-76, Жиры-64, Углеводы-187, Калорийность-1 878	292-03

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	г. кал. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, петрушка зеленая, салат нейтральный, соевый йодированный, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	14-43
200	Суп крестьянский с крупой <i>картофель в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло нейтральное, соевый йодированный</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	11-03
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядины б к, йодированный (соль), морковь в к, лук в к, соевый йодированный</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соевый йодированный</i>	Белки-13, Жиры 16, Углеводы-27, Калорийность-288	53-80
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-10
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
739,8	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соевый йодированный</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-110, Калорийность-1156	157-81

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

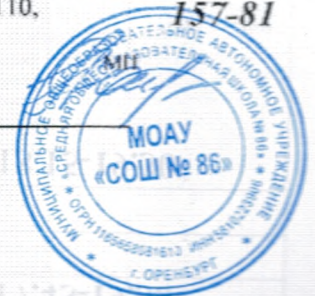
Головина М.И.

Генеральный директор

[Signature]

Д.А. Загонский

Согласовано Директор



13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30
13:42-16:30

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-4	
225	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Чай фруктовый	Углеводы-15, Калорийность-62	
	<i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>		
51,2	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
737,3	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-93, Калорийность-581	81-82
<u>Обед</u>			
70	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	
	<i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-3,5, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	
	<i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	Мясо отварное (для 1 бл)	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	
	<i>мясо говядина б к 1 сорт (души), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>		
200	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Напиток лимонный	Углеводы-16, Калорийность-63	
	<i>лимон, сахар-песок</i>		
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
975,9	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-128, Калорийность-813	113-39
975,9	Итого за день	Белки-43, Жиры-43, Углеводы-222, Калорийность-1394	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор