

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 65 | Помидоры свежие | Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-12 | 10-39 |
| 60/30 | Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-125 | 41-10 |
| 170 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343 | 8-62 |
| 200/7 | Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный аист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-98 |
| 47 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106 | 3-89 |
| 579 | Итого за Завтрак | Белки-23, Жиры-21, Углеводы-93, Калорийность-647 | 68-98 |
| Обед | | | |
| 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 | 7-27 |
| 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 | 13-11 |
| 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 | 47-41 |
| 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 | 18-74 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 34 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80 | 2-86 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-10 |
| 764 | Итого за Обед | Белки-27, Жиры-27, Углеводы-109, Калорийность-808 | 101-57 |
| 764 | Итого за день | Белки-50, Жиры-47, Углеводы-203, Калорийность-1460 | 170-55 |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

И.А. Затонский

Согласовано Директор



Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18 | 15-98 |
| 250 | Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия) г/т/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-122 | 16-39 |
| 60/30 | Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-125 | 41-10 |
| 170 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343 | 8-62 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 40 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-64 | 3-36 |
| 42 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-76 | 2-93 |
| 892 | Итого за Обед | Белки-29, Жиры-24, Углеводы-128, Калорийность-843 | 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 | 9-14 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 26-10 |
| 200 | Кисель из к/ч 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 | 42-08 |
| 400 | Итого за день | Белки-34, Жиры-27, Углеводы-206, Калорийность-1 246 | 140-54 |

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. исп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18 | 15-98 |
| 80/30 | Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (попурририката) хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-162 | 53-89 |
| 180 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50, Калорийность-364 | 9-13 |
| 200/7 | Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай зеленый лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-62 | 4-98 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-20 |
| Итого за Завтрак | | Белки-27, Жиры-23, Углеводы-101, Калорийность-722 | 88-18 |
| 647 | | | |
| Обед | | | |
| 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 | 12-11 |
| 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 | 16-39 |
| 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 | 52-67 |
| 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 | 22-48 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 35 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82 | 2-94 |
| 35 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63 | 2-45 |
| Итого за Обед | | Белки-31, Жиры-33, Углеводы-126, Калорийность-950 | 119-12 |
| 900 | | | |
| Полдник | | | |
| 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 | 9-14 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 26-10 |
| 200 | Кисель из к/м плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-31, Калорийность-124 | 6-84 |
| Итого за Полдник | | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372 | 42-08 |
| 400 | | | |
| Итого за день | | Белки-63, Жиры-59, Углеводы-306, Калорийность-2 044 | 249-38 |
| 400 | | | |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню школа ОВЗ 7-18 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 65 | Помидоры свежие | Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-12 | |
| 60/30 | Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-126 | |
| 170 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343 | |
| 200/7 | Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-62 | |
| 47 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111 | |
| Завтрак2 | | | |
| 30 | Печенье "Мария" | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 | |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | |
| Итого за 1-я смена | | Белки-25, Жиры-21, Углеводы-131, Калорийность-827 | 78-30 |
| 809 | | | |
| Обед | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | |
| 34 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | |
| Полдник | | | |
| 30 | Печенье "Мария" | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 | |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | |
| Итого за 2-я смена | | Белки-29, Жиры-28, Углеводы-146, Калорийность-982 | 108-07 |
| 994 | | | |

Бухгалтер-
калькулятор

Головин М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор