

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

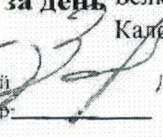
Выход (г)	Наименование блюда	ж. белк. (г/100г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральность (мг)	Содержание питательных
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свиное с морковью)</b> <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-22, Калорийность-290	59-87
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-38
<b>505,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-538</b>	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78	12-35
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-143	56-46
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	13-39
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>758</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-771</b>	<b>115-93</b>
<b>758</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-42, Жиры-39, Углеводы-200, Калорийность-1309</b>	<b>189-44</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Затонский

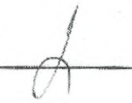
Согласовано Директор



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

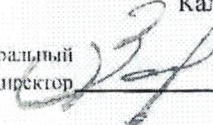
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яйцо, лавашек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	14-41
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	55-69
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
<b>744</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-716	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	<b>48-32</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-43, Углеводы-150, Калорийность-1147	<b>153-40</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор




Д.А. Затонский

Согласовано Директор



# Меню СОШ 12-18 янв

Выход (г)	Наименование блюда	мл. белк. (г), Жиры (г), Углеводы (г), Витамины (мг), Минералы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в с. сливочное масло (маргарин), лук в с. морковь в с. масло сливочное, лавровый лист, йодированная соль</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-22, Калорийность-214	75-18
50	<b>Пряник</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-176	7-50
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-108, Калорийность-660	91-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-161	60-20
180	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	16-07
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	10-17
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-110, Калорийность-745	131-20
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (яблочное), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	61-22
350	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-273, Калорийность-1 859	283-42

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 

Д.А. Зотовский

Составлено Директор



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>741,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-645	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>980,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-823	<b>113-39</b>
<b>980,1</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-236, Калорийность-1468	

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

