

Школа 7-11 (1смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
215	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466	54-04
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
190	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	3-74
49	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-116	4-18
504	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-820	68-98
Обед			
60	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Калорийность-72	8-42
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	16-54
90	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари, панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, помидор-кваш, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-199	47-47
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	5-87
180	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-164	14-19
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
730	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-32, Углеводы-81, Калорийность-838	96-43
730	Итого за день	Белки-44, Жиры-57, Углеводы-207, Калорийность-1 665	165-41

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор


Д.А. Затонский

Согласовано
Директор


МП

Школа 7-11 (2смена)


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72	8-42
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86	16-54
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина охлажденная кубик, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466	52-78
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	15-77
28	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	2-38
36	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
734	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-110, Калорийность-937	98-46
Полдник			
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйца куриные с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-78, Калорийность-384	41-50
400	Итого за день	Белки-28, Жиры-38, Углеводы-176, Калорийность-1321	139-96

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
Завтрак			
300	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в.к., свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в.к., перец чёрный малый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность-249	75-41
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-19, Калорийность-62	3-94
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
600	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-604	90-66
Обед			
100	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в.к., изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-120	14-03
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в.к., картофель в.к., морковь в.к., лук в.к., масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-108	20-68
100	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в.к., лук в.к., яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с., сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-229	54-88
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в.к., лук в.к., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-257	7-04
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	15-77
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
900	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-34, Углеводы-110, Калорийность-1041	117-90
Полдник			
200	Напиток вишневый <i>сахар-песок, вишня с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-30
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в.с., масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326	45-96
400	Итого за день	Белки-56, Жиры-63, Углеводы-269, Калорийность-1971	254-52

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

Завтрак

215	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в.к, свинина окорок (пареза кубик), масло подсолнечное, лук в.к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466	
190	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
49	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	

Завтрак2

30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

734 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-120, Калорийность-993 **78-30**

Обед

60	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в.к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72	
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86	
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в.к, свинина окорок (пареза кубик), масло подсолнечное, лук в.к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466	
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	
28	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
36	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

964 **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-24, Углеводы-148, Калорийность-1111 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП