

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	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	14-42
200	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-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	7-53
10	Мясо отварное <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	16-86
245	Каша гречневая с филе куриным <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	46-88
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-187	6-84
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-86
29	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-07
809	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-863	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-51, Жиры-40, Углеводы-157, Калорийность-1 304	139-57

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

ИНН 56/107/285

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
44	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-7	
200	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-294	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
190	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	
Завтрак2			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
755	Итого за 1-я смена	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-790	78-30
Обед			
80	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
245	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-18, Калорийность-188	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	
29	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
Полдник			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
1 039	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-133, Калорийность-1037	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

