

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-133	54-32
200	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-46, Калорийность-247	12-12
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
34,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-05
524,3	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-522	73-51
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	11-16
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	16-90
240	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядина б/к (сорт гуляш), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-17, Углеводы-34, Калорийность-358	96-65
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
26,7	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-40
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
736,7	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-733	137-57
736,7	Итого за день	Белки-42, Жиры-41, Углеводы-182, Калорийность-1 255	211-08

Складпер-
кладчик

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный
директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласован
Директор



Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к. морковь в к. яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	11-16
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	16-90
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (парезка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-134	54-32
170	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-210	10-30
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-24
26,1	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
751,1	Итого за Обед	Белки-124, Жиры-24, Углеводы-107, Калорийность-705	105-08
Полдник			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с 2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-174	30-58
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-240	43-62
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-30, Углеводы-144, Калорийность-945	148-70

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано Директор



Меню СОШ 12-18

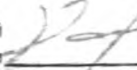
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-177	72-42
210	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-264	12-73
200	Чай фруктовый <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
580	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-94, Калорийность-620	93-62
<u>Обед</u>			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-105	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-37, Калорийность-418	112-76
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
870	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-876	165-62
<u>Полдник</u>			
150	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32, Калорийность-261	45-87
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
350	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48, Калорийность-327	58-91
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-60, Углеводы-256, Калорийность-1 823	318-15

Бухгалтер-калькулятор

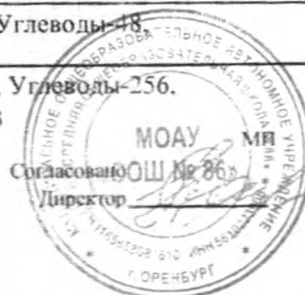


Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Затонский



Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-133	
200	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-46, Калорийность-247	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
34,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		

775,3

Итого за Завтрак Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, Калорийность-735

81-82

Обед

60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-134	
170	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-210	
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26,1	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		

1 002,1

Итого за Обед Белки-28, Жиры-29, Углеводы-145, Калорийность-918

113-39

1 002,1

Итого за день Белки-48, Жиры-50, Углеводы-265, Калорийность-1653

бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор

