

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), Витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-286	27-49
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-37
20,22	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
605,22	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-497	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	18-46
110	Наггетсы куриные <i>филе куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-234	8-40
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
783	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-110, Калорийность-820	119-02
783	Итого за день	Белки-39, Жиры-42, Углеводы-190, Калорийность-1 316	192-53

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-286	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	
20,22	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный, лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
841,32	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-106, Калорийность-603	81-82
Обед			
70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	
90	Наггетсы куриные <i>филе куриное, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
28,45	Хлеб ржаной пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный, лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 004,55	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-139, Калорийность-879	113-39
1 004,55	Итого за день	Белки-40, Жиры-41, Углеводы-245, Калорийность-1 483	

Бухгалтер-калькулятор



Генеральный директор

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
<u>Обед</u>			
70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	11-82
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	18-46
90	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	50-82
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	8-96
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-81
28,45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<u>768,45</u>	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-113, Калорийность-773	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-98
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
<u>330</u>	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	38-74
<u>330</u>	Итого за день	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1060	143-82

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор