

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
213	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-25, Калорийность-240	54-07
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
198	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-1, Калорийность-65	2-87
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-64
500	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-519	68-98
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	7-64
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервированный, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-95	18-83
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>филе курицы, яйцо белокочанной в/к, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, лимонный сок, масло сливочное, мука пшеничная в/к, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143	49-09
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	8-13
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
760	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-112, Калорийность-732	97-62
760	Итого за день	Белки-40, Жиры-32, Углеводы-182, Калорийность-1215	166-60

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	м, цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэ-менты (мг)	Стоимость питания
Обед			
75	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в.к. морковь в.к. масло растительное в.к. соль поваренная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103	9-55
200	Суп рыбный <i>картофель в.к. консервы рыбные, крупа пшено, морковь в.к. лук в.к. соль поваренная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, Калорийность-95	18-83
210	Жаркое по-домашнему <i>картофель в.к. свинина порезанная, лук в.к. морковь в.к. масла подсолнечное, помидоры, соль поваренная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-25, Калорийность-237	53-31
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-28, Калорийность-113	9-03
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-03
52	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-94	3-71
784	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-753	98-46
Полдник			
100	Сочни с творогом <i>яичо куриное с2, творог мягкий пастеризованный в.к. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль поваренная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	34-29
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, вода, лимонный сок</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-90
300	Итого за день	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1118	141-36

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.Е.

Государственный

Д.А. Зайонский

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	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свиная окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-338	76-16
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черные лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-90
56	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-80
614	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-17, Углеводы-93, Калорийность-641	93-26
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислоты лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	12-73
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консерв. рыбный, морковь в/к, лук в/к, соль в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	23-54
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>филе куриный, хлеб пшеничный в/к, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-158	55-51
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-03
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-83
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
907	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-133, Калорийность-888	116-77
Полдник			
75	Сочни с творогом <i>яицо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-72
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислоты лимонная</i>	Углеводы-1, Калорийность-48	8-61
75	Печенье сахарное	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-26
350	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-59
350	Итого за день	Белки-66, Жиры-63, Углеводы-313, Калорийность-2138	254-62

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.Н.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



