

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80	9-60
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262	22-51
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
190	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	11-09
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
600	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-588	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71	6-14
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-85	7-48
90	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
770	Итого за Обед	Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-938	93-84
770	Итого за день	Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221, Калорийность-1 524	162-82

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



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>			
70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	7-17
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94	8-34
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-139	11-25
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-105	5-39
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-87	3-17
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
854	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-822	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	21-44
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	32-64
300	Итого за день	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-197, Калорийность-1354	131-10

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	9-60
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	27-45
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-67
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
730	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731	84-38
Обед			
100	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119	10-24
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	9-35
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	66-67
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
43	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	3-69
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
926	Итого за Обед	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116	109-78
Полдник			
150	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	32-16
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	43-36
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299	237-52

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

Завтрак

25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Калорийность-260	
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	
190	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	

Завтрак2

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

834

Итого за 1-я смена Белки-17, Жиры-17, Углеводы-133,
Калорийность-788**78-30****Обед**

70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное и2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	

Полдник

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

1 088

Итого за 2-я смена Белки-46, Жиры-34, Углеводы-184,
Калорийность-1 232**108-07**Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор