

## Школа 7-11 (1 Смена)

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                      |
| 90             | <b>Фрикадельки из кур с соусом</b><br><i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187                                  | 45-74                |
| 160            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90                                  | 8-67                 |
| 50             | <b>Пряник</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                                 | 7-02                 |
| 207            | <b>Чай с лимоном.</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-62   | 4-89                 |
| 31             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73  | 2-66                 |
| 538            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82,<br>Калорийность-588                            | 68-98                |
| <b>Обед</b>    |  |  |                      |
| 60             | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50                                   | 6-36                 |
| 200            | <b>Суп картофельный с<br/>вермишелью.</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия №2), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>                    | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106                                 | 12-91                |
| 90             | <b>Печень по-строгановски.</b><br><i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173                                | 48-81                |
| 150            | <b>Рис "Светофор" с морковью<br/>и кукурузой</b><br><i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260                                | 18-09                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>   | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | 9-07                 |
| 34             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80  | 2-92                 |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | 2-14                 |
| 744            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107,<br>Калорийность-799                           | 100-30               |
| 744            | <b>Итого за день</b>   | Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221,<br>Калорийность-1620                          | 169-28               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.В.

Губеринский  
директор

Д.А. Зайонский


Согласован  
Директор

МИ



# Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ) | Стоимость питания |
|----------------|---|---|-------------------|
| <b>Обед</b>    |   |   |                   |
| 75             | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32                                | <b>7-95</b>       |
| 250            | <b>Суп картофельный с вермишелью.</b><br><i>картофель в к, вермишель макаронные изделия (пшеница), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>                      | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52                               | <b>16-14</b>      |
| 100            | <b>Фрикадельки из кур с соусом</b><br><i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208                             | <b>47-18</b>      |
| 170            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336                             | <b>9-21</b>       |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85                                       | <b>10-08</b>      |
| 48             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113                                      | <b>4-12</b>       |
| 53             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96                                       | <b>3-78</b>       |
| 896            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921                           | <b>98-46</b>      |
| <b>Полдник</b> |   |   |                   |
| 50             | <b>Булочка с маком</b><br><i>мука пшеничная в с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ваниль</i>                                | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178                              | <b>9-98</b>       |
| 150            | <b>Яблоко</b>   | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70                                       | <b>23-21</b>      |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-31, Калорийность-124   | <b>6-84</b>       |
| 400            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372                              | <b>40-03</b>      |
| 400            | <b>Итого за день</b>  | Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1398                          | <b>138-49</b>     |

бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

генеральный директор 

Д.А. Затонский

Согласовано Директор 

МП



# Меню СОШ 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                      |
| 130            | <b>Фрикадельки из кур с соусом</b><br><i>фарш куриный, хлеб пшеничный в.с., яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>                             | Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269                                | <b>65-55</b>         |
| 220            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444                               | <b>11-92</b>         |
| 50             | <b>Пряник</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                                 | <b>7-02</b>          |
| 207            | <b>Чай с лимоном.</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист.</i>   | Углеводы-15, Калорийность-62   | <b>4-89</b>          |
| 55             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129   | <b>4-72</b>          |
| 662            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143,<br>Калорийность-1 080                         | <b>94-10</b>         |
| <b>Обед</b>    |  |  |                      |
| 100            | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в.к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83                                   | <b>10-60</b>         |
| 250            | <b>Суп картофельный с<br/>вермишелью.</b><br><i>картофель в.к, вермишель (макаронное изделие) в.к, лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная,<br/>шваровый лист</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132                                 | <b>16-14</b>         |
| 100            | <b>Печень по-строгановски.</b><br><i>печень говяжья, сметана 15%, лук в.к, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, масло сливочное, соль<br/>йодированная</i>                      | Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192                                | <b>54-23</b>         |
| 180            | <b>Рис "Светофор" с морковью<br/>и кукурузой</b><br><i>морковь в.к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                            | Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313                                | <b>21-70</b>         |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>   | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76  | <b>9-07</b>          |
| 20             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47  | <b>1-72</b>          |
| 20             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36   | <b>1-43</b>          |
| 850            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111,<br>Калорийность-879                           | <b>114-89</b>        |
| <b>Полдник</b> |  |  |                      |
| 50             | <b>Булочка с маком</b><br><i>мука пшеничная в.с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль<br/>йодированная, ванилин</i>          | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178                                 | <b>9-98</b>          |
| 150            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70  | <b>23-21</b>         |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или<br/>ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Углеводы-31, Калорийность-124  | <b>6-84</b>          |
| 400            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78,<br>Калорийность-372                              | <b>40-03</b>         |
| 400            | <b>Итого за день</b>   | Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333,<br>Калорийность-2 331                         | <b>249-02</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зайонский

Согласовано  
Директор

