

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	мл, цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэ-мелты (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляши из филе кур <small>филе грудки куриной (без кожи и костей), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, специи, подорожник, мука пшеничная в/с</small>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	Макароны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло растительное, соль йодированная</small>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	Чай фруктовый <small>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</small>	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
516	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	68-98
Обед			
60	Салат "Витаминный" <small>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	Суп гречневый с овощами <small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем <small>картофель в/к, мясо говяжье в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	Напиток из клубничного варенья <small>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
700	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	104-34
700	Итого за день	Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1256	173-32

Бухгалтер-
калькулятор

Госевне М.П.

Бухгалтер

Д.А. Уголкин

Согласовано
Директор



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>			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в.к, морковь в.к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в.к, лук в.к, морковь в.к, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
100	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-8, Жиры-6, Углеводы-1, Калорийность-118	50-89
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (макароны), соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-54
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-1054	133-00

Бухгалтер-
владельц

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Гуляши 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-8, Углеводы-4, Калорийность-141	61-07
220	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	15-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай зеленый лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-228	10-42
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
655	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	95-43
Обед			
100	Салат "Витаминный" <i>клубника в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	15-33
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-93
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядины в к (сорт вышест), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	117-00
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ваниль</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	41-56
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2198	253-99

бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (паренка кубик), лук в.к., морковь в.к., масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в.с.</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106	
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
<u>Завтрак2</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
766	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832	78-30
<u>Обед</u>			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в.к., морковь в.к., яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в.к., лук в.к., морковь в.к., крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (паренка кубик), лук в.к., морковь в.к., масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в.с.</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, масло сливочное</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	
<u>Полдник</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 041	Итого за 2-я смена	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950	108-07
Бухгалтер- калькулятор		Госев М.И.	Согласовано Директор
		Д.А. Зайтовский	