

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выпуск №	Наименование блюда	ж. белк. (г), жиры (г), углеводы (г), калорийность (ккал)	Стоимость (руб.)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром <small>сыр, масло, хлеб, колбаса</small>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-18	26-72
197	Каша молочная пшеничная с маслом <small>молоко 2,7%, сахар-песок, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-107	24-48
38	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Кофейный напиток с молоком. <small>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-58
501	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-181, Калорийность-562	73-51
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <small>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-73	10-34
200	Суп гороховый <small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-71	17-58
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
120	Гуляш из свинины <small>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-180	58-37
160	Макароны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-198	13-49
180	Компот из сушеных фруктов <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-16, Калорийность-65	10-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
32	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
817	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-822	119-12
817	Итого за день	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-198, Калорийность-1384	192-63

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Зотовский

Согласован
Директор



Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. деп. (жир), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью <small>капуста в.с. морковь в.с. масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-73	10-34
200	Суп гороховый <small>картофель в.с. морковь в.с. лук в.с. морковь в.с. масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-71	17-58
10	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-8, Калорийность-40	1-67
100	Гуляш из свинины <small>свинина вырез (нарезка кубик), лук в.с. масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в.с. соль йодированная</small>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	48-64
150	Макароны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-185	12-65
180	Компот из сушеных фруктов <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-25
26,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
751,3	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-105, Калорийность-727	105-08
Полдник			
100	Булочка творожная <small>мука пшеничная в.с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</small>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	27-04
200	Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар-песок</small>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	22-93
300	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-343	49-97
300	Итого за день	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-140, Калорийность-1 070	155-05

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]



Д.А. Затонский

Согласовано Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование Блюда	гв. белк. (г/ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г), Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость рубли
Завтрак			
50	Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>сыр твердый, батон корсетный, масло сливочное</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-1, Калорийность-128	39-48
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшеница, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Калорийность-187	31-06
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
52,8	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	4-72
582,8	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-679	94-99
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-122	17-23
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-98	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	48-64
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-222	15-18
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
917	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-118, Калорийность-859	122-32
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с/2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	27-04
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	22-93
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-175	7-41
351	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-74, Калорийность-435	57-38
351	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-287, Калорийность-1 973	274-69

Бухгалтер-калькулятор 
 Голыгина М.И.
 Генеральный директор 
 Д.А. Зотовский
 Согласовано Директор 