



Школа 7-11 (2 смена)


Выход (г)	Наименование блюда	мл. белк. (г/кг), Жиры (г), Углеводы (г), Витамины (мг), макроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Обед			
75	Салат "Витаминный" <i>картофель в/к, морковь в/к, капуста, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4, Калорийность-115	11-50
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, 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-4, Калорийность-118	50-89
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, 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
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, 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-1 094	133-00

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 


Д.А. Затонский

Согласовано Директор 




Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляш из филе кур <small>филе грудки куриное (морская соль), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, специи тимьяновый в/с</small>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-116	45-80
171	Макаронны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, 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, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем <small>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (дуляки), 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-1 256	173-32

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 

И.А. Затонский

Согласовано Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (шт)	Наименование блюда	мл. белк. (г/сут), белки (г%), углеводы (г%), жиры (г%), витаминизированы (г%)	Сложность питания
Завтрак			
120	Гуляши из филе кур <small>филе куриное, лук, морковь, масло сливочное, соль йодированная, специи</small>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-140	61-87
220	Макароны отварные <small>макаронные изделия (бессолев), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-42, Калорийность-229	15-28
200	Чай фруктовый <small>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, 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" <small>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	15-33
250	Суп гречневый с овощами <small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-93
210	Говядина тушеная с картофелем <small>картофель в/к, мясо говядина б/к (сорт (суши), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
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
800	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	117-00
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-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

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	мл. белк. (г/ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минерализованность (г/л)	Стоимость заготовок
-----------	--------------------	---	---------------------

Завтрак

- 90 **Гуляш из филе кур**
филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с
Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-118
- 171 **Макароны отварные**
макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная
Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256
- 200 **Чай фруктовый**
сахар-песок, яблоко, чай черный лист
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

Завтрак2

- 50 **Пряник**
Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176
- 200 **Чай с сахаром**
сахар-песок, чай черный лист
Углеводы-15, Калорийность-60

766 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832 **78-30**

Обед

- 75 **Салат "Витаминный"**
капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная
Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105
- 200 **Суп гречневый с овощами**
картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная
Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84
- 100 **Гуляш из филе кур**
филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с
Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118
- 150 **Макароны отварные**
макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная
Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224
- 200 **Напиток из клубничного варенья**
варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная
Углеводы-12, Калорийность-48
- 29 **Хлеб пшеничный.**
Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68
- 37 **Хлеб ржано- пшеничный.**
Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67

Полдник

- 50 **Пряник**
Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176
- 200 **Чай с сахаром**
сахар-песок, чай черный лист
Углеводы-15, Калорийность-60

1 041

Итого за 2-я смена Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано Директор

