

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	мл. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость в руб.
-----------	--------------------	--	------------------

Завтрак

- | | | |
|-----|---|--|
| 90 | Шницель припущенный из птицы с соусом
<small>фарш куриный, яйцо перепелиное в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-177 |
| 165 | Картофельное пюре
<small>картофель в/с, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-150 |
| 195 | Чай с сахаром
<small>сахар-песок, чай черный лист</small> | Углеводы-15, Калорийность-59 |
| 20 | Сушки | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68 |
| 36 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85 |

Завтрак 2

- | | | |
|-----|---|--|
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 |
| 207 | Чай с лимоном.
<small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small> | Углеводы-15, Калорийность-62 |

747	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-115, Калорийность-742	78-30
-----	---------------------------	---	--------------

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-3, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-83 |
| 200 | Суп гороховый
<small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114 |
| 15 | Гренки из пш. хлеба | Углеводы-12, Калорийность-60 |
| 90 | Шницель припущенный из птицы с соусом
<small>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small> | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-177 |
| 170 | Картофельное пюре
<small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154 |
| 185 | Компот из сушеных фруктов (курага)
<small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small> | Углеводы-26, Калорийность-105 |
| 20 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 |
| 38 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69 |

Полдник

- | | | |
|-----|---|--|
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 |
| 207 | Чай с лимоном.
<small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small> | Углеводы-15, Калорийность-62 |

1 019	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-157, Калорийность-1013
-------	---------------------------	--

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость рубли
Завтрак			
120	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-236	53-04
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-265	31-89
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
610	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85, Калорийность-746	94-87
Обед			
110	Салат из белокачанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	14-00
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-143	16-14
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-21
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к (сорт Тушин), лук в/к, окурцы соевые, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	58-93
200	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-297	15-88
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	10-88
50	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-91	3-57
930	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-1007	122-61
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	12-23
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
100	Пряник	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	14-04
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	42-04
350	Итого за день	Белки-62, Жиры-54, Углеводы-334, Калорийность-2433	259-52

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2смена)

Выход (г)	Наименование блюда	жв. щем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
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-3, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-83	7-64
200	Суп гороховый <small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	12-91
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-41
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <small>фарш куриный, масло растительное в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-177	36-38
170	Картофельное пюре <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
185	Компот из сушеных фруктов <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-26, Калорийность-105	10-06
38	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-71
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-71
778	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-117, Калорийность-809	98-46
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	Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар-песок</small>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-477	40-23
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-30, Углеводы-186, Калорийность-1 285	138-69

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), витамины (мг), минеральные (мг)	Стоимость руб/день
-----------	--------------------	---	-----------------------

Завтрак


90	Шницель припущенный из птицы с соусом <small>фарш куриный, яйцо пашотным в с. масле подсолнечное, соль йодированная, лимон-лимонный сок, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-177	36-38
165	Картофельное пюре <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-150	23-91
195	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-59	2-07
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
36	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-09
506	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-75, Калорийность-538	68-98

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-6, Калорийность-83	7-64
200	Суп гороховый <small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	12-91
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-41
100	Азу по-татарски <small>мясо говядина б/к 1 сорт (души), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</small>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	58-93
150	Макаронные отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-223	11-91
180	Компот из сушеных фруктов (курага) <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-25, Калорийность-102	9-79
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
725	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-115, Калорийность-750	105-02
725	Итого за день	Белки-40, Жиры-38, Углеводы-193, Калорийность-1 287	174-00

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор 