

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Жиры (г), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), Микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <small>молоко 2.5%, крупа пшеница сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-28, Калорийность-173	24-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком.. <small>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</small>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145	16-18
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-563	73-51 ✓
Обед			
80	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-8, Калорийность-85	13-78
200/23	Суп картофельный с клецками <small>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</small>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78	12-49
90	Бифштекс по домашнему <small>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
170	Гороховое пюре <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212	12-00
200	Компот из сушеных фруктов <small>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
45	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	3-34
853	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	112-21 ✓
853	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200, Калорийность-1 385	185-72

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-43	8-96
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-79	12-49
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	10-59
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
39	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-89
802	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109, Калорийность-754	105-08 ✓
<u>Полдник</u>			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-314	43-62 ✓
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177, Калорийность-1 068	148-70

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Signature]

Д.А. Затонский

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>			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
21,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
877,9	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776	81-82
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
39	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 053	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967	113-39
1 053	Итого за день	Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Зайковский

Согласован Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	ЭН. ЦЕН. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (мг), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-490	24-88
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
758	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163, Калорийность-896	86-54
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-10, Калорийность-138	17-23
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122, Калорийность-980	118-90
Полдник			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-329	61-40
350	Итого за день	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348, Калорийность-2 206	266-84

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

