

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

90	Наггетсы из пф <i>наггетсы (зам) (п/ф) (25гр) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-156	54-06
146	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-120	5-40
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
32,1	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-75	2-75
502,1	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Калорийность-611	68-98

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	10-62
90	Биточки рыбные (горбуша) с сметаной 15% <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное , соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	57-13
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	21-74
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
730	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-90, Калорийность-645	111-55
730	Итого за день	Белки-39, Жиры-30, Углеводы-200, Калорийность-1 231	180-53

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

МОАУ

№ 86

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
89	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-103	16-47
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	10-62
90	Наггетсы из пф <i>наггетсы (зам) (п/ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-156	54-06
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-161	5-47
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-93
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
789	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-705	98-46
Полдник			
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для вытечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-24, Жиры-21, Углеводы-168, Калорийность-996	138-47

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 питания
<u>Завтрак</u>			
250	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7, Калорийность-112	9-11
110	Наггетсы из пф <i>наггетсы (зам) (п/ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	70-95
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-98
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
61,5	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Калорийность-146	5-31
672,5	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-611	94-47
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	20-59
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-27
100	Биточки рыбные (горбуша)с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-142	65-94
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	26-09
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
891	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-109, Калорийность-801	137-08
<u>Полдник</u>			
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для вытечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-57, Жиры-54, Углеводы-253, Калорийность-1680	271-56

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

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
-----------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

90	Наггетсы из пф <i>наггетсы (зам) (п/ф) (25гр) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-156	
146	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-120	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-75, Калорийность-60	
32,1	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-75	

Завтрак2

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		

752,1 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-18, Углеводы-148, Калорийность-790 **78-30**

Обед

80	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа пшеничная, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	
90	Наггетсы из пф <i>наггетсы (зам) (п/ф) (25гр) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-156	
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-162	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
34	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	

Полдник

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		

1039 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-26, Углеводы-150, Калорийность-884 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано Директор

