

Меню СОШ 12-18

№ 2
ИНН 561107285

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Калорийность
Завтрак			
310	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>стеклянный филе куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-24, Калорийность-303	3-84
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	1-65
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	1-12
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	1-86
589	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-611	4-47
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	9-59
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	3-27
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-12, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-139	5-94
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-163	5-09
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	-57
31	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	-21
891	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-28, Углеводы-111, Калорийность-768	7-08
Полдник			
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	1-21
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7к, бля выпечки, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	1-13
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	1-01
400	Итого за день	Белки-57, Жиры-54, Углеводы-253, Калорийность-1680	1-56

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

212	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <small>спассетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</small>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-276	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
198	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-59	
57	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	

Завтрак2

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

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

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <small>капуста в к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	
200	Рассольник ленинградский <small>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <small>спассетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</small>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-48, Калорийность-318	
180	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
27	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	Калорийность-3	

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

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

ДА. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. шев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
212	Паста с кур. филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <small>салатный, филе курицы крупное (нарезки кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-276	57-34
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
198	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-59	2-10
57	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	4-89
501	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Калорийность-611	68-98
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <small>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <small>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	10-62
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <small>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</small>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	57-13
150	Картофельное пюре <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	21-74
180	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	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-20, Углеводы-89, Калорийность-620	111-55
730	Итого за день	Белки-39, Жиры-30, Углеводы-200, Калорийность-1 231	180-53

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

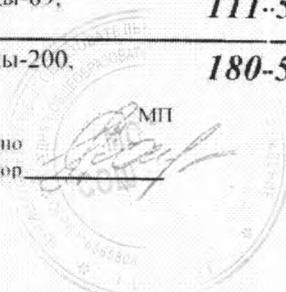
Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислоты лимонная</i>	Белки-3, 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-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	10-62
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-317	64-91
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-31
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
742	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 выпечки), 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. Залонский

Согласовано
Директор

МП

