

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-8,82, Калорийность-152	41-53
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-10,2, Углеводы-37,27, Калорийность-280,2	26-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
37,52	Хлеб пшеничный.	Белки-2,89, Жиры 0,3, Углеводы-18,81, Калорийность-89,3	3-34
547,52	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-81, Калорийность-581,5	73-51
Обед			
65	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,13, Жиры-6,53, Углеводы-6,22, Калорийность-75,2	11-41
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,08, Жиры-5,27, Углеводы-11, Калорийность-90,2	16-38
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9,96, Жиры-7, Углеводы-7,4 Калорийность-150,3	65-73
170	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,3, Жиры-4,25, Углеводы-25, Калорийность-185,6	10-17
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
47,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-85	3-49
842,4	Итого за Обед	Белки-25,81, Жиры-24,07, Углеводы-114,05, Калорийность-816,9	117-59
842,4	Итого за день	Белки-44,81, Жиры-43,07, Углеводы-195,03, Калорийность-1398,4	191-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в.к. морковь в.к. огурцы солёные, свекла в.к. лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-5, Калорийность-73	11-47
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в.к. огурцы солёные, морковь в.к. крупа перловая, лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5 Калорийность-125	20-47
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с. сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	41-53
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в.к. кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	20-87
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки 0,44, Жиры 0,02, Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
28,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-55
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
838,6	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26,91, Углеводы-102,37, Калорийность-817,3	105-08
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в.с. молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-38,91, Углеводы-110,37, Калорийность-1267,3	157-81

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

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
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая 100г, замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-6, Жиры-15, Углеводы-43, Калорийность-340	30-61
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-34, Углеводы-114, Калорийность-867	89-40
Обед			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	17-56
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-7, Углеводы-17, Калорийность-125	20-47
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-76
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
880	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-132, Калорийность-896	124-78
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350	Итого за день	Белки-65, Жиры-74, Углеводы-260, Калорийность-2 235	274-65

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-10, Калорийность-152	
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-11,2, Углеводы-37, Калорийность-280,2	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
752,52	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-19,53, Углеводы-111, Калорийность-715,9	81-82

Обед

60	Винегрет овощной <i>картофель в.к, морковь в.к, огурцы солёные, свекла в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-4,99, Калорийность-73	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в.к, огурцы солёные, морковь в.к, крупа перловая, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5 Калорийность-125	
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	
28,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
1 043,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27,44, Углеводы-132,7 Калорийность-951,7	113-39
1 043,6	Итого за день	Белки-47, Жиры-46,97 Углеводы-243,7 Калорийность-1667,6	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

