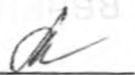


Меню СОШ (7-11, 1 см)

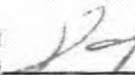
| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 90 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | Белки-9,66, Жиры-7,38, Углеводы-3,48, Калорийность-126,4 | 44-97 |
| 200 | Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5 | 17-85 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 4-94 |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i> | Углеводы-8, Калорийность-30 | 2-98 |
| 31,1 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73 | 2-77 |
| 555,1 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82,76 Калорийность-586 | 73-51 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8 | 11-16 |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8, Калорийность-95 | 16-90 |
| 200 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к (суши), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-17,8, Жиры-16, Углеводы-46,61, Калорийность-376,2 | 80-54 |
| 200 | Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-15, Калорийность-67,8 | 9-14 |
| 41 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74 | 3-04 |
| 701 | Итого за Обед | Белки-25,82, Жиры-26,3, Углеводы-102 Калорийность-707 | 120-78 |
| 701 | Итого за день | Белки-44,8, Жиры-42,3, Углеводы-184,76, Калорийность-1 293 | 194-29 |

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Затовский

Согласовано
Директор



Электронная почта: osh@sh86.ru
Телефон: +78558228484
Адрес: Оренбург
Сайт: osh86.ru

Мезенцева Оксана Владимировна

Безюме

Меню СОШ (7-11, 2 см)

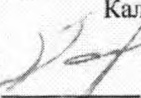
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ) | Стоимость питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8 | 11-16 |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8, Калорийность-95 | 16-90 |
| 100 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | Белки-11,73, Жиры-10,5, Углеводы-8, Калорийность-141 | 49-97 |
| 150 | Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-29,5, Калорийность-193 | 13-39 |
| 200 | Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-15, Калорийность-67,8 | 9-14 |
| 25,7 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61 | 2-29 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-23 |
| 765,7 | Итого за Обед | Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3, Калорийность-705,5 | 105-08 |
| Полдник | | | |
| 100 | Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орехи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381 | 26-14 |
| 200 | Какао с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i> | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145 | 16-18 |
| 300 | Итого за Полдник | Белки-13, Жиры-14, Углеводы-85, Калорийность-526 | 42-32 |
| 300 | Итого за день | Белки-37,8, Жиры-39,67, Углеводы-187,07, Калорийность-1231,7 | 147-42 |

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 |
|----------------|---|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 120 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-171 | 62-55 |
| 220 | Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276 | 19-64 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 4-94 |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i> | Углеводы-8, Калорийность-30 | 2-98 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-45 |
| 624 | Итого за Завтрак | Белки-25, Жиры-18, Углеводы-119, Калорийность-737 | 94-56 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140 | 18-60 |
| 250 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105 | 21-13 |
| 280 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина в/к 1 сорт (сулья), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453 | 112-76 |
| 180 | Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-11, Калорийность-43 | 8-23 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-23 |
| 840 | Итого за Обед | Белки-36, Жиры-35, Углеводы-81, Калорийность-795 | 162-95 |
| Полдник | | | |
| 100 | Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381 | 26-14 |
| 200 | Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i> | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145 | 16-18 |
| 50 | Фруктовая нарезка (апельс) | Калорийность-15 | 17-78 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85, Калорийность-542 | 60-10 |
| 350 | Итого за день | Белки-75, Жиры-68, Углеводы-285, Калорийность-2 074 | 317-61 |

Секретарь
Климова М.И.

Климова М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ ОВЗ

| Выгляд (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|---|---|-------------------|
| Завтрак | | | |
| 90 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | Белки-10, Жиры-7,38, Углеводы-3,48 Калорийность-126 | |
| 200 | Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5 | |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | |
| 51 | Печенье сахарное | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213 | |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i> | Углеводы-8, Калорийность-30 | |
| 31,1 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 806,1 | Итого за Завтрак | Белки-22,81, Жиры-20,95, Углеводы-120,56 Калорийность-798,7 | 81-82 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8 | |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8 Калорийность-95 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-141 | |
| 150 | Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-29,5, Калорийность-193 | |
| 200 | Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-15, Калорийность-67,8 | |
| 25,7 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | |
| 51 | Печенье сахарное | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 1016,7 | Итого за Обед | Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3 Калорийность-705,5 | 113-39 |
| 1016,7 | Итого за день | Белки-47,31, Жиры-46,14, Углеводы-222,86 Калорийность-1504,2 | |

Руководитель:  Главврач М.И. Генеральный директор:  Д.А. Запорожский
 Согласовано:  Директор: 

