

Меню СОШ (7-11, 1 см)

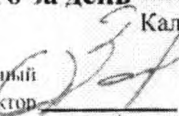
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Рагу из птицы <i>картофель в с, фазе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-179	58-61
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	5-82
500,34	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81,3, Калорийность-507	73-51
Обед			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-75	11-49
200	Суп картофельный с <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15,4, Калорийность-96,2	17-64
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-14,6, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-201	48-68
150	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-131	28-84
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
738	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-103, Калорийность-715	117-11
738	Итого за день	Белки-43,2, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1 222	190-62

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	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в к. чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в к. фасоль, лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-142,3	22-05
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-17, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	58-61
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
34,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-09
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
779,7	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-104, Калорийность-710	105-08
Полдник			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	48-32
300	Итого за день	Белки-38,2, Жиры-45, Углеводы-153, Калорийность-1141	153-40

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-242	79-12
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	5-79
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
640,34	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-11, Углеводы-130, Калорийность-722	99-92
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	22-05
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	48-68
180	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
858	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-798	134-95
Полдник			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	56-06
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-62, Углеводы-290, Калорийность-1 973	290-93

Бухгалтер-кассовый отдел

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			
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-13,8, Углеводы-12, Калорийность-179	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай чертаи лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
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	
705,34	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16,3, Углеводы-112 Калорийность-641	81-82
Обед			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
250	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16,6, Калорийность-142,3	
200	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16,6, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
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	
984,7	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-845	113-39
984,7	Итого за день	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-245,3, Калорийность-1 486	

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор