

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С	мость иния
-----------	--------------------	--	---	---------------

Завтрак

25	Бутерброд с маслом <i>батоны маргарины, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80		
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Калорийность-260		
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70		
190	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105		
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71		

Завтрак2

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142		
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60		

834	Итого за 1-я смена	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-133, Калорийность-788	7	30
-----	---------------------------	--	---	----

Обед

70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83		
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94		
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234		
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339		
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113		
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87		
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80		

Полдник

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142		
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60		

1 088

Итого за 2-я смена Белки-46, Жиры-34, Углеводы-184,
Калорийность-1 252

10 17

Бухгалтер
Калькулятор

Головина М.И.

Государственный
инспектор

Д.А. Зотовский

Сот. мастер
Директор

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С	Плотность линия
Завтрак				
25	Бутерброд с маслом <i>батоны вырезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80		50
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262		51
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70		21
190	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105		09
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71		17
600	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-588		98
Обед				
60	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71		4
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-85		8
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234		6 10
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321		1 16
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102		4 5
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71		2 7
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54		2 1
770	Итого за Обед	Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-938		9 4
770	Итого за день	Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221, Калорийность-1 524		16 12

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Высв. (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С	мость зния
Обед				
70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83		17
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, зеленый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94		34
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-234		00
190	Гороховое пюре <i>крупя горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-139		25
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-105		19
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-87		7
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80		4
854	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-822	9	16
Полдник				
100	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	2	14
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	1	20
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	3	14
300	Итого за день	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-197, Калорийность-1354	1	10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С	КОСТЬ
Завтрак				
25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80		50
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317		45
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94		94
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111		67
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129		72
730	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731		38
Обед				
100	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119		24
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, мука пшеничная в.с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106		35
100	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, лук в.к, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260		67
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321		56
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113		9
43	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101		9
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96		8
926	Итого за Обед	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116		78
Полдник				
150	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в.к, мука пшеничная в.с, лук в.к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387		3 16
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66		1 20
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452		4 36
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299		2 52

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор