

Школа 7-11 (1 Смена)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. жир. (жккл), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), минералы (мг)	С	костя ник
Завтрак				
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, яйцо перепелиное в с, яйцо куриное с с, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лук репчатый в с, морковь-кваша, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-117	-	74
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90		57
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176		12
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62		39
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73		56
538	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588		98
Обед				
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная.</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50		36
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106		91
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173		81
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260		09
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76		17
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80		12
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54		14
744	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	1	-30
744	Итого за день	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	1	-28

Бухгалтер-
калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный
директор

[Подпись]
Д.А. Загонский

Согласовано
Директор



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	С- 1	Кость ния
Обед				
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32		35
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52		14
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208		18
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336		21
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85		08
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113		12
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96		78
896	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921		46
Полдник				
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мик, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178		28
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70		21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124		34
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372		03
400	Итого за день	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1398	1	-49

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)	Сл в	ность дня
Завтрак				
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лук</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	1	55
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	1	92
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	1	12
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	1	9
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	1	12
662	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	5	10
Обед				
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	1	50
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	1	14
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	5	13
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	2	70
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	1	7
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1	2
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1	3
850	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	11	89
Полдник				
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	1	8
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	2	1
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6	1
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	4	3
400	Итого за день	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	24	12

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	С	мость ния
-----------	--------------------	--	---	--------------

Завтрак

90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187		
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323		
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176		
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62		
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73		

Завтрак2

30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114		
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60		

768	Итого за 1-я смена	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-154, Калорийность-995	7	30
-----	---------------------------	--	---	----

Обед

75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62		
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132		
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194		
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343		
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85		
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113		
53	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96		

Полдник

30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114		
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60		

1126	Итого за 2-я смена	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1200	10	17
------	---------------------------	---	----	----

 Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

 Генеральный
директор

Д.А. Затонский

 Согласовано
Директор
