

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	24-55
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136	14-71
28,86	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-68	2-57
613,86	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-580	73-51
Обед			
80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
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-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	13-36
100	Бифштекс по домашнему с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35,23	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-82	3-12
35	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
853,23	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-773	103-18
853,23	Итого за день	Белки-40, Жиры-40, Углеводы-194, Калорийность-1354	176-69

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			
80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
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-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	13-36
100	Бифштекс по домашнему с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	Гороховое пюре <i>крупя горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
43,92	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-103	3-91
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91	3-71
876,92	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-118, Калорийность-822	105-08
Полдник			
50	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	15-50
180	Напиток вишнево- смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-98
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-235	51-02
300	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-156, Калорийность-1 056	156-10

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
180	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136	
24,83	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-59	

Завтрак2

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

823,83	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-112, Калорийность-740	81-82
---------------	---------------------------	--	--------------

Обед

80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	
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-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	
100	Бифштекс по домашнему с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
39,87	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-94	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91	

Полдник

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

1 086,87	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-148, Калорийность-981	113-39
-----------------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано,
Директор