

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Чиполлетти из говядины <i>фарш из говядины (пастуроббито), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, сахар пшеничный, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-146	43-50
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-211	13-11
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-41
53	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	4-45
573	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-16, Углеводы-102, Калорийность-651	75-30
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	19-53
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	10-00
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядины в/к, капуста (белая), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	7-93
110	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, лимонная 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-172	44-55
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	26-32
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
905	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-112, Калорийность-816	119-79
<u>Полдник</u>			
150	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	12-68
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	44-86
350	Итого за день	Белки-72, Жиры-53, Углеводы-321, Калорийность-2 053	239-95

Бухгалтер-
калькулятор

Перлина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Чиполлетти из говядины <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-131	
170	Каши гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-179	
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	
53	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
<u>Завтрак2</u>			
30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
763	Итого за 1-я смена	Белки-25, Жиры-16, Углеводы-134, Калорийность-779	78-30
<u>Обед</u>			
60	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-63	
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядины б/к 1 сорта (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	
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	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 005	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-138, Калорийность-882	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор