

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
230	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208	33-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
34	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-43
697	Итого за Завтрак	Белки-26, Жиры-20, Углеводы-114, Калорийность-740	92-15
Обед			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-03
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	13-45
210	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-231	81-41
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-92, Калорийность-719	117-45
Полдник			
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	13-40
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	45-58
350	Итого за день	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-313, Калорийность-2 045	255-18

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



МП



Меню СОШ СВЗ

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

Завтрак

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

котлеты из минтая, 100,г замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок

169 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153

картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

Завтрак2

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, лимон, чай черный лист

766 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-19, Углеводы-109, Калорийность-686 **78-30**

Обед

80 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109

картофель в.к, морковь в.к, огурцы солёные, свекла в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная

250 **Рассольник ленинградский** Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125

картофель в.к, огурцы солёные, морковь в.к, крупа перловая, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

котлеты из минтая, 100,г замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок

170 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154

картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная

200 **Компот из сушеных фруктов** Углеводы-28, Калорийность-113

смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

31 **Хлеб ржано- пшеничный.** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56

Полдник

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, лимон, чай черный лист

1128 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1030 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор



Школа 7-11 (1 смена)

Высказ (кг)	Наименование блюда	ж. ден. (жккал), Белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), минералы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 10% уксусной кислоты, масло растительное, майонез, масло сливочное, лук, специи в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-286	40-15
169	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-163	24-49
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай зеленый лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-22
515	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-67, Калорийность-470	68-98
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	7-82
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	10-76
190	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	72-84
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
36	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
721	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	102-38
721	Итого за день	Белки-40, Жиры-38, Углеводы-147, Калорийность-1120	171-36

Бухгалтер: 
 Главный М.В. 
 Госконтракт 
 Д.А. 

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-102	10-42
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-45
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
170	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-20
31	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
877	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-739	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-177, Калорийность-1182	139-57

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МИГ