

Меню СОШ ОВЗ

Выход (кг)	Наименование блюда	белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)	Стоимость цены
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-89	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, абрикос, чай черный лист</i>	Углеводы-4, Калорийность-38	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-7, Калорийность-36	
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

737,66 **Итого за Завтрак** Белки-19, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-694 **81-82**

Обед			
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-5, Калорийность-78	
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

974,9 **Итого за Обед** Белки-24, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-852 **113-39**

974,9 **Итого за день** Белки-35, Жиры-43, Углеводы-233, Калорийность-1 546

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Signature]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (фарш), кубик, морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука, лук репчатый в с. соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-223	74-09
220	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56, Калорийность-303	8-78
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
32,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
636,4	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-860	101-50
Обед			
100	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-10, Углеводы-8, Калорийность-129	19-11
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к. картофель в к. морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	26-92
100	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к. лук в к. яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-269	53-07
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-203	9-80
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
836,3	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-98, Калорийность-843	116-60
Полдник			
100	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в с. масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	64-18
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-76, Углеводы-299, Калорийность-2 190	282-28

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

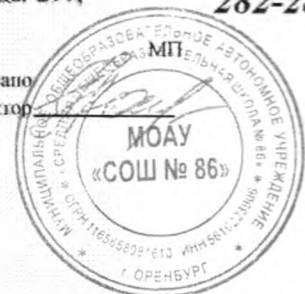
Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А.Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость пятакия
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	5-30
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
501,56	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	73-51
Обед			
70	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-7, Углеводы-6, Калорийность-91	13-38
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
110	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-233,7	68-27
170	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	9-26
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28,6	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
808,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-822	123-68
808,6	Итого за день	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-188, Калорийность-1409	197-19

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			
60	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соевые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
<u>738,8</u>	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	105-08
Полдник			
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
<u>300</u>	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	51-28
<u>300</u>	Итого за день	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1 209	156-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

