

Школа 7-11 (2 смена)

Выдача (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
76	Салат из свеклы с черносливом. <small>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	12-43
250	Суп картофельный с фасолью <small>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</small>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
230	Плов из птицы <small>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	59-60
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <small>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</small>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-79
21	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-50
798	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-110, Калорийность-794	98-46
Полдник			
100	Корж молочный <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</small>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	30-61
200	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	37-02
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-202, Калорийность-1 304	135-48

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
300	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-54, Калорийность-495	77-75
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-29
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
610	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-650	97-22
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с черносливом. <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	16-35
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	47-13
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	25-63
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-16
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
860	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-799	115-43
<u>Полдник</u>			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	30-61
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-190	8-68
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700	45-70
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-320, Калорийность-2 149	258-35

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

50 Огурцы соленые

Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8

200 Плов из птицы

Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330

крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

205 Чай с лимоном

Углеводы-15, Калорийность-61

сахар-песок, лимон, чай черный лист

49 Хлеб пшеничный.

Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115

Завтрак2

30 Печенье "Мария" (галеты)

Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

734

Итого за 1-я смена

Белки-23, Жиры-15, Углеводы-113, Калорийность-688

78-30

Обед

76 Салат из свеклы с черносливом.

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94

свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная

250 Суп картофельный с

Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109

картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист

230 Плов из птицы

Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380

крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

200 Кисель из к/ц плодового или ягодного

Углеводы-31, Калорийность-124

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

21 Хлеб пшеничный.

Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49

21 Хлеб ржано-пшеничный.

Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38

Полдник

30 Печенье "Мария" (галеты)

Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

1 028

Итого за 2-я смена

Белки-27, Жиры-27, Углеводы-147, Калорийность-968

108-07

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

