

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (несовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-256	11-88
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-44	3-94
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-59	2-15
516	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-72, Калорийность-579	68-98
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-134	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31, Калорийность-323	70-74
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-43	7-75
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	1-97
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
683	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-98, Калорийность-674	103-03
683	Итого за день	Белки-45, Жиры-37, Углеводы-170, Калорийность-1 253	172-01

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-134	11-94
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10 Жиры-9, Углеводы-4, Калорийность-118	50-89
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-224	10-42
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-48	8-61
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-764	98-46
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200		Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-54
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-27, Углеводы-176, Калорийность-1 144	133-00

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

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 (руб)
Завтрак			
120	Гуляши из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-141	61-85
170	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-149	10-86
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-44	4-08
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-78
595	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-19, Углеводы-102, Калорийность-668	90-99
Обед			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-140	16-50
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-34, Калорийность-168	14-95
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к (сорт (с/д/л/ш)), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-33, Калорийность-340	72-03
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-48	8-61
38	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-19
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-80
838	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-30, Углеводы-129, Калорийность-857	118-08
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с/2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	23-34
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50		Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-90
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	40-32
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-54, Углеводы-345, Калорийность-2 080	249-39

Бухгалтер-
алькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты).	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
90	Гуляши из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в.к</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-106	
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-256	
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-44	
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, углеводы-13, Калорийность-61	
Завтрак2			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
766	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-17, Углеводы-123, Калорийность-817	78-30
Обед			
80	Салат "Витаминный" <i>капуста в.к, морковь в.к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-112	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в.к, лук в.к, морковь в.к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-134	
100	Гуляши из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в.к</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-4, Калорийность-118	
180	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-271	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	
55	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19, Калорийность-100	
Полдник			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1120	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-27, Углеводы-177, Калорийность-1148	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор