

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
220	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (бульон), морковь в к, масло подсолнечное, лук в к, вода питьевая, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-318	65-01
200	Чай с сахаром <i>чай черный лист сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
70	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33, Калорийность-149	5-66
590	Итого за Завтрак	Белки-31, Жиры-11, Углеводы-99, Калорийность-609	84-84
Обед			
100	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	32-88
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п фр, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	6-90
100	Биточек припущенный из птицы <i>Фарш куриный, хлеб пшеничный в с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-108	54-73
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-46
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
40	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
900	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-115, Калорийность-761	117-30
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, соль поваренная, кислота лимонная</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-133	12-06
60	Печенье "Мария"	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-28
360	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-147, Калорийность-794	32-76
360	Итого за день	Белки-70, Жиры-51, Углеводы-361, Калорийность-2164	231-90

Меню составлено: Мещеряева Н.М.

Генеральный директор: Загонский Д.А.

Согласовано: Директор



Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

70 Салат из белокочанной капусты с маслом Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-57

капуста в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

185 Плов из говядины Белки-20, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-267

крупа рисовая, мясо говядина б/к (говяд), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная

200 Чай с сахаром Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

45 Хлеб пшеничный Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96

Завтрак2

20 Печенье "Мария" (галеты) Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76

200/5 Чай с лимоном Углеводы-15, Калорийность-61

сахар-песок, лимон, чай черный лист

725 Итого за 1-я смена Белки-27, Жиры-10, Углеводы-108, Калорийность-617 78-30

Обед

100 Салат из белокочанной капусты с маслом Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82

капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

200 Суп с домашней лапшой Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-101

лапша домашняя в/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

230 Плов из говядины Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332

крупа рисовая, мясо говядина б/к (говяд), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная

209 Сок фруктовый Углеводы-23, Калорийность-94

22 Хлеб пшеничный Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-47

22 Хлеб ржано-пшеничный Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58

Полдник

20 Печенье "Мария" Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76

200/5 Чай с лимоном Углеводы-15, Калорийность-61

сахар-песок, лимон, чай черный лист

999 Итого за 2-я смена Белки-34, Жиры-20, Углеводы-132, Калорийность-848 108-07

Директор
АО "Осанёк"

[Подпись]

Мещеряков И.М.

Генеральный директор

[Подпись]
Зайцевский Д.А.

Сотрудник

