

Школа 7-11 (2 смена)

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

Обед

80	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	8-80
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	10-80
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
100	Котлета рыбная из горбуши		
100	"Школьная" с соусом томатным <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-108	43-56
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-25
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
25	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-70
775	Итого за Обед	Белки-16, Жиры-15, Углеводы-104, Калорийность-613	98-46

Полдник

100	Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-84
200	Чай б/с		0-77
300	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-61
300	Итого за день	Белки-20, Жиры-33, Углеводы-167, Калорийность-1 036	122-07

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
120	Комплета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом томатным <i>рыба горбуша, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сахар рафинированный, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-127	50-19
180/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	24-52
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29, Калорийность-128	4-85
585	Итого за Завтрак	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-99, Калорийность-533	84-89
Обед			
100	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	11-00
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	13-50
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
100	Азу по-татарски <i>инса говядина б/к (сорт тушин), лук в/к, томат-паста, огуры соевые, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-163	64-50
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	13-26
180	Сок фруктовый	Углеводы-20, Калорийность-84	9-07
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
885	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-129, Калорийность-855	118-04
Полдник			
150	Кеке "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, молоко сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-84
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-36, Калорийность-245	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-28, Углеводы-98, Калорийность-668	30-35
351	Итого за день	Белки-56, Жиры-62, Углеводы-326, Калорийность-2 057	233-99

Бухгалтер-калькулятор

Матвеева Н.М.

Генеральный директор

Затоновский Д.А.

Согласовано
Директор



Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

100	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом томатным <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-111	
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	
Завтрак2			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
745	Итого за 1-я смена	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-115, Калорийность-598	78-30

Обед

80	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кисточка лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
100	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом томатным <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-108	
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
25	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	
Полдник			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
995	Итого за 2-я смена	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-134, Калорийность-749	108-07

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

