

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляши из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томаты-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-98	49-57
190	Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-49, Калорийность-261	9-53
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-75	2-84
549	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-20, Углеводы-107, Калорийность-657	68-98
<u>Обед</u>			
70	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кисточка лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98	10-96
200	Свекольник <i>свекла в/к, морковь в/к, лук в/к, дольки в/к, масло сливочное, сахар-песок, томаты-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	14-68
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	4-71
100	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-107	36-51
160	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	23-23
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
800	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-20, Углеводы-109, Калорийность-751	100-92
800	Итого за день	Белки-48, Жиры-40, Углеводы-216, Калорийность-1408	169-90

Бухгалтер-
материальный


Малышева Н.М.

Генеральный
директор


Зитонский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
70	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98	10-96
200	Свекольник <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	14-68
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	4-71
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/с</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-98	49-57
160	Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	8-02
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
28	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-60	2-25
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	1-88
786	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-22, Углеводы-116, Калорийность-774	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Российская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404	12-32
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-24, Калорийность-105	10-28
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-30
358	Итого за день	Белки-43, Жиры-38, Углеводы-227, Калорийность-1 423	129-76

Бухгалтер-калькулятор

Мадинаева Н.М.

Генеральный директор

Загребекий Д.А.

Согласовано
Директор

Меню Школа 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 тиремта кубики, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-130	66-10
200	Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-51, Калорийность-275	10-03
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
604	Итого за Завтрак	Белки-29, Жиры-23, Углеводы-118, Калорийность-735	87-21

Обед

100	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, лимонная кислота, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140	15-66
250	Свекольник <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	18-35
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	4-71
110	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины тандуфабрикант, лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-118	40-16
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	26-14
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
40	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	2-69
930	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-895	117-33

Полдник

100	Булочка Российская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с/2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, лимон</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404	12-32
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсины</i>	Углеводы-24, Калорийность-105	10-28
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	
358	Итого за день	Белки-72, Жиры-63, Углеводы-355, Калорийность-2 280	

Бухгалтер-
счетовод

Мамашева Н.М.

Генеральный
директор

Загонский Д.А.

Сот.расчетно
Директор



Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (парезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-98	
190	Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-49, Калорийность-261	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-75	

Завтрак2

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		

799 **Итого за 1-я смена** Белки-26, Жиры-22, Углеводы-145, Калорийность-832 **78-30**

Обед

70	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98	
200	Свекольник <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (парезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-98	
160	Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	
28	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-60	
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	

Полдник

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		

1 036

Итого за 2-я смена Белки-32, Жиры-23, Углеводы-154, Калорийность-949

Бухгалтер-калькулятор

Мальничева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор