

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
70	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-5, Калорийность-57	7-70
200	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,47, Жиры-3, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-86
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	4-71
90	Митболы с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо-куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12,15, Жиры-7,02, Углеводы-10,78, Калорийность-154,9	37-13
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87	21-25
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
32	Хлеб пшеничный	Белки-2,43, Углеводы-16,26, Калорийность-78,18	2-58
32	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,46, Углеводы-15,68, Калорийность-74,9	2-15
789	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-25, Углеводы-105, Калорийность-739	98-46
Полдник			
50	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7,22, Жиры-7,74, Углеводы-18,44, Калорийность-172,3	7-43
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	23-76
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-10,02 Калорийность-40,08	2-55
450	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-306	33-74
450	Итого за день	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-156, Калорийность-1 045	132-20

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Зитонский Д.А.

Зитонский Д.А.

Согласовано
Директор



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микро элементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Митболы <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10,74, Жиры-8,85, Углеводы-6,6, Калорийность-149,01	58-21
180/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,85, Жиры-11,06, Углеводы-26,41, Калорийность-220,58	24-52
58	Печенье Овсяное	Белки-3,13, Жиры-4, Углевода-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
50	Хлеб пшеничный	Белки-3,8, Жиры-1, Углеводы-18,85, Калорийность-96	4-04
593	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-25, Углеводы-90, Калорийность-666	98-02
Обед			
100	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08	11-00
250	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19	16-08
10	Сметана к I блюдам	Жиры-2, Калорийность-16	4-71
250	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22,41, Жиры-16,25, Углеводы-51,75, Калорийность-442,89	73-88
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
840	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-801	117-77
Полдник			
60	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, орехи сухие</i>	Белки-8,66, Жиры-9, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	8-92
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
460	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360	35-23
460	Итого за день	Белки-59, Жиры-61, Углеводы-261, Калорийность-1827	251-02

Бухгалтер-калькулятор

М.М. Маманева

Маманева Н.М.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Затонский 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

55 Митболы

фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйца куриные е2, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-5,91, Жиры-4,86, Углеводы-3,63, Калорийность-81,9

150/5 Картофель отварной

картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная

Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87

58 Печенье Овсяное

Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

200 Чай с сахаром

сахар-песок, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

55 Хлеб пшеничный

Белки-4,18, Жиры-1, Углеводы-22,24, Калорийность-111,62

Завтрак2

50 Пряник

Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5

200 Чай б/с

773

Итого за 1-я смена Белки-18, Жиры-20, Углеводы-124, Калорийность-754

78-30

Обед

70 Салат из моркови "Покорейски"

морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная

Белки-1, Жиры-3,69, Углеводы-5,69, Калорийность-59,65

200 Борщ из свежей капусты с картофелем.

свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

Белки-1,47, Жиры-3, Углеводы-11,16, Калорийность-77

10 Сметана к I блюдам

Жиры-1,5, Калорийность-16

90 Митболы с соусом томатным

фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйца куриные е2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок

Белки-12,15, Жиры-7,02, Углеводы-10,78, Калорийность-154,9

150/5 Картофель отварной

картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная

Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87

200 Сок фруктовый

Углеводы-23, Калорийность-94

32 Хлеб пшеничный

Белки-2,43, Углеводы-16,26, Калорийность-78,18

32 Хлеб ржано-пшеничный

Белки-2,46, Углеводы-15,68, Калорийность-74,9

Полдник

50 Пряник

Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-176

200 Чай б/с

1 039

Итого за 2-я смена Белки-26, Жиры-27, Углеводы-143, Калорийность-915

Бухгалтер-калькулятор

Мальцева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

