

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-1,8, Жиры-5, Углеводы-7,4, Калорийность-81,8	11-62
240	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19,9, Жиры-15,91, Углеводы-46,8, Калорийность-407,59	70-92
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
70	Хлеб пшеничный	Белки-3,32, Жиры-1, Углеводы-50,39, Калорийность-142,4	5-66
610	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-100, Калорийность-692	90-75
Обед			
100	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	32-88
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя и/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-3,27, Углеводы-10, Калорийность-116,59	54-73
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13,78, Углеводы-38,05, Калорийность-299,78	7-46
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
40	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92,8	3-23
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
900	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-819	117-30
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное е2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-188,32	12-06
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3,42, Углеводы-40,82, Калорийность-93,74	10-42
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15,01, Калорийность-65,36	10-28
360	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-46, Калорийность-347	32-76
360	Итого за день	Белки-62, Жиры-62, Углеводы-261, Калорийность-1858	240-81

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

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

70	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кристалл лимонная</i>	Белки-1,26, Жиры-3,5, Углеводы-8,18, Калорийность-57,26	
185	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к 1сорт (сушня), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14,88, Жиры-13,87, Углеводы-36,07, Калорийность-328,63	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
45	Хлеб пшеничный	Белки-2,13, Жиры-1, Углеводы-21,47, Калорийность-99,26	

Завтрак2

20	Печенье "Мария"	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

725 **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-19, Углеводы-108, Калорийность-682 **78-30**

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кристалл лимонная</i>	Белки-1,8, Жиры-5, Углеводы-7,4, Калорийность-81,8	
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32	
230	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к 1сорт (сушня), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-18,5, Жиры-15,25, Углеводы-44,85, Калорийность-390,65	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
22	Хлеб пшеничный	Белки-1,67, Углеводы-10,49, Калорийность-50,98	
22	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1,69, Углеводы-10,78, Калорийность-51,5	

Полдник

20	Печенье "Мария"	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

999 **Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-30, Углеводы-138, Калорийность-910 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

Мальничева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

