

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	57-31
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
Итого за Завтрак		Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51✓
503,61			
Обед			
80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-110	15-49
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	78-59
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
40,73	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
22,53	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-05
Итого за Обед		Белки-26, Жиры-25, Углеводы-120, Калорийность-789	126-21✓✓
783,26			
Итого за день		Белки-44, Жиры-44, Углеводы-195, Калорийность-1 337	199-72✓✓
783,26			

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82	11-62
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	62-77
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
34,39	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
22,53	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-04
726,92	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-715	105-08 ✓

Полдник

50	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-191	13-08
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	51-33 ✓
300	Итого за день	Белки-33, Жиры-36, Углеводы-151, Калорийность-1 067	156-41

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17 Углеводы-22, Калорийность-301	65-50
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16
Обед			
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	19-36
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-175	22-38
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	78-59
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
840	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-121, Калорийность-815	133-18
Полдник			
75	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-286	19-61
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-447	67-95
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1887	284-29

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
49,65	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

734,65	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-32, Углеводы-121, Калорийность-872	81-82
---------------	---------------------------	--	--------------

Обед

70	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	
34,39	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
38,82	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-93	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

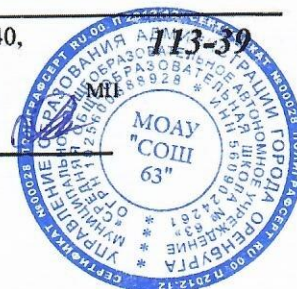
990,21	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-42, Углеводы-140, Калорийность-1 041	
---------------	---------------------------	--	--

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

235	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист	Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
57,83	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-105	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

767,83

Итого за 1-я смена Белки-24, Жиры-35, Углеводы-123,
Калорийность-911

81-82

Обед

100	Салат "Степной" из разных овощей картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	Суп гречневый с овощами картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	
200	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист	Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46, Калорийность-441	
200	Напиток из клубничного варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-26, Калорийность-101	
50,3	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

1 017,3

Итого за 2-я смена Белки-24, Жиры-39, Углеводы-125,
Калорийность-963Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор