АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
90	**Гуляш из филе кур** *филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная*	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-134	55-74
160	**Каша гречневая** *крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	8-93
205	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
508,99	**Итого за Завтрак**	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573	73-51
	Обед		
80	**Салат Здоровье (без горошка)** *морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная*	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
200	**Суп картофельный с фасолью** *картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист*	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
100	**Тефтели (свин)** *фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное , соль йодированная, сахар-песок*	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192	41-26
180	**Капуста тушеная** *капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная*	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
200	**Кисель из к/ц плодового или ягодного** *кисель плодово-ягодный, сахар-песок*	Углеводы-29, Калорийность-119	7-24
43,6	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-103	3-92
50	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91	3-71
853,6	**Итого за Обед**	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120, Калорийность-822	124-28
853,6	**Итого за день**	Белки-47, Жиры-44, Углеводы-193, Калорийность-1 394	197-79

Бухгалтер-калькулятор_____ Головина М.И. Генеральный директор_____ Д.А. Затонский Согласовано Директор_____

МП МОАУ "СОШ 63"

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

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 Здоровье (без горошка) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,66	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
779,66	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	105-08
	Полдник		
50	Сочни с творогом яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
192,08	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-22, Калорийность-87	8-77
70	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
312,08	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	39-58
312,08	Итого за день	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1 124	144-66

МП

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И. Генеральный директор Д.А. Затонский Согласовано Директор

МОАУ "СОШ 63"

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
110	**Гуляш из филе кур** *филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с*	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-184	78-69
200	**Каша гречневая** *крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	11-16
205	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	**Хлеб пшеничный**	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
568,99	**Итого за Завтрак**	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-83, Калорийность-683	98-69
	Обед		
100	**Салат Здоровье (без горошка)** *морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная*	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	**Суп картофельный с фасолью** *картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист*	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	**Тефтели из свинины** *фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное , соль йодированная, сахар-песок*	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	**Капуста тушеная** *капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная*	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	**Кисель из к/ц плодового или ягодного** *кисель плодово-ягодный, сахар-песок*	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
890,77	**Итого за Обед**	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-852	139-44
	Полдник		
75	**Сочни с творогом** *яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная*	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	**Напиток из варенья** *варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная*	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	**Фруктовая нарезка (яблоко)**	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	**Итого за Полдник**	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	53-65
355	**Итого за день**	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-258, Калорийность-1 929	291-78

Бухгалтер-калькулятор_____ Головина М.И. Генеральный директор_____ Д.А. Затонский Согласовано Директор_____ МБОУ "СОШ 63" МП

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

05.04.2025 2сб

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
90	**Гуляш из филе кур** *филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная*	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	**Каша гречневая** *крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	**Чай с лимоном** *сахар-песок, лимон, чай черный лист*	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	**Хлеб пшеничный**	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
	Завтрак2		
12	**Сушки**	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	**Напиток из шиповника** *сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"*	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
707,83	**Итого за 1-я смена**	Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-685	**81-82**
	Обед		
60	**Салат Здоровье (без** *морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная*	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	**Суп картофельный с** *картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист*	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	**Гуляш из филе кур** *филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная*	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
160	**Каша гречневая** *крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная*	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	**Кисель из к/ц плодового или ягодного** *кисель плодово-ягодный, сахар-песок*	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	**Хлеб пшеничный**	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	**Хлеб ржано- пшеничный**	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
	Полдник		
12	**Сушки**	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	**Напиток из шиповника** *сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"*	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
965,11	**Итого за 2-я смена**	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143, Калорийность-937	**113-39**

Бухгалтер-калькулятор_____ Головина М.И. Генеральный директор_____ Д.А. Затонский Согласовано Директор_____ М.И.