

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-1394	197-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

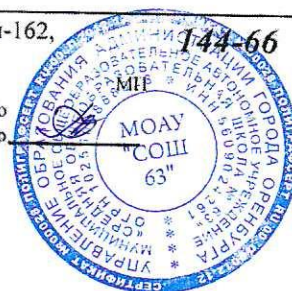
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье (без заправки) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	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-1124	144-66

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

110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-184	78-69
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	11-16
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	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) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	Тефтели из свинины <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	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 <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	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

МП

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 <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в'к, лук в'к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	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 <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	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) <i>морковь в'к, свекла в'к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп картофельный с <i>картофель в'к, фасоль, лук в'к, морковь в'к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в'к, лук в'к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	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

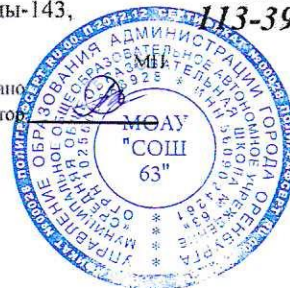
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

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

Меню СОШ ОВЗ 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 <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

Завтрак2

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

796,99	Итого за 1-я смена	Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834	81-82
--------	---------------------------	---	--------------

Обед

100	Салат Здоровье (без <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
35,77	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

1 146,89	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1 128	113-39
----------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор