

Меню СОШ (7-11, 2 см)

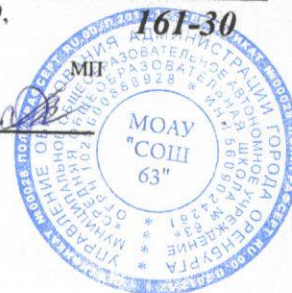
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112	12-59
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	11-86
230	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329	62-34
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	13-22
23,59	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-10
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
763,59	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-740	105-08
Полдник			
50	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-1052	161-30

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 **Каша гречневая с отварной курицей** Белки-15, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-344 **65-05**

филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

200 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 **31-68**

200 **Чай фруктовый** Углеводы-15, Калорийность-62 **4-09**

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

56 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132 **4-98**

696 **Итого за Завтрак** Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93, Калорийность-631 **105-80**

Обед

100 **Салат из моркови** Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160 **17-98**

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп крестьянский с крупой** Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134 **14-83**

капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная

100 **Печень по-строгановски** Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202 **42-33**

печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная

180 **Капуста тушеная** Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157 **37-34**

капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная

180 **Напиток лимонный** Углеводы-23, Калорийность-57 **11-90**

лимон, сахар-песок

24 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56 **2-14**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54 **2-23**

864 **Итого за Обед** Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119, Калорийность-820 **128-75**

Полдник

75 **Рогалик со сгущенным молоком** Белки-6, Жиры-7, углеводы-41, Калорийность-262 **14-84**

мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Варенец** Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90 **30-49**

100 **Фруктовая нарезка (яблоко)** Углеводы-11, Калорийность-47 **15-84**

355 **Итого за Полдник** Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60, Калорийность-399 **61-17**

355 **Итого за день** Белки-61, Жиры-61, Углеводы-271, Калорийность-1 850 **295-72**

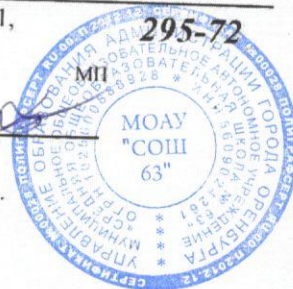
Бухгалтер-
калькулятор

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

215 **Каша гречневая с отварной курицей**

Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24, Калорийность-308

филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

34 **Печенье сахарное**

Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142

200 **Чай фруктовый (яблоко)**

Углеводы-15, Калорийность-62

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

53,11 **Хлеб пшеничный**

Белки-4, Углеводы-17, Калорийность-99

Завтрак2

36,1 **Бутерброд с повидлом**

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром**

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

738,21

Итого за 1-я смена Белки-20, Жиры-17, Углеводы-108,
Калорийность-691

81-82

Обед

70 **Салат из моркови**

Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

200 **Суп крестьянский с крупой**

Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107

капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная

230 **Каша гречневая с отварной курицей**

Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329

филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

190 **Напиток лимонный**

Углеводы-15, Калорийность-60

лимон, сахар-песок

25,5 **Хлеб пшеничный**

Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

40 **Хлеб ржано-пшеничный**

Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72

Полдник

36,1 **Бутерброд с повидлом**

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром**

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

991,6

Итого за 2-я смена Белки-25, Жиры-26, Углеводы-127,
Калорийность-848

113-39

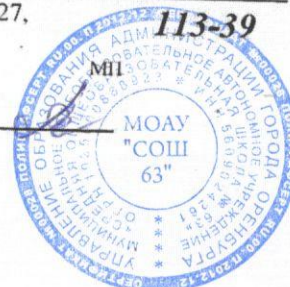
Бухгалтер-
калькулятор

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

200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18, Калорийность-163	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
34,89	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

870,99 **Итого за 1-я смена** Белки-12, Жиры-7, Углеводы-93, Калорийность-487 **81-82**

Обед

110	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-9, Углеводы-17, Калорийность-158	
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	
265	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-216	
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
52,96	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

1 164,06 **Итого за 2-я смена** Белки-24, Жиры-24, Углеводы-140, Калорийность-876 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор