

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
70	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	14-43
	<i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	11-03
	<i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	Мясо отварное (для 1 бл)	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
	<i>мясо говядина б к 1 сорт (суши), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>		
200	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры 16, Углеводы-27, Калорийность-288	53-80
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Напиток лимонный	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
	<i>лимон, сахар-песок</i>		
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-10
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
739,8	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Рогалик со сгущенным молоком	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
	<i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масла подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>		
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-110, Калорийность-1156	157-81

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

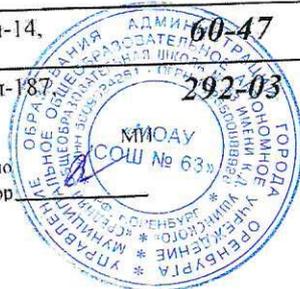
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-273	72-63
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-31
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
Итого за Завтрак		Белки-28, Жиры-13, Углеводы-94, Калорийность-606	98-35
624			
Обед			
100	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	20-61
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	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б.к. (супы), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-6, Калорийность-293	42-68
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-24, Калорийность-157	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-57	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
Итого за Обед		Белки-33, Жиры-39, Углеводы-79, Калорийность-799	133-21
845			
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
Итого за Полдник		Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350			
Итого за день		Белки-76, Жиры-64, Углеводы-187, Калорийность-1 878	292-03
350			

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
25	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-4	
225	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-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
51,2	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
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	
Итого за Завтрак		Белки-18, Жиры-16, Углеводы-93, Калорийность-581	81-82

737,3

Обед

70	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масла подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	
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-3.5, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	
200	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-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
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	
Итого за Обед		Белки-25, Жиры-26, Углеводы-128, Калорийность-813	113-39

975,9

Итого за день

Белки-43, Жиры-43, Углеводы-222, Калорийность-1394

975,9

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

