

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) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
10	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	1-67
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-181	30-64
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
22,19	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-60	1-65
712,19	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159	11-39
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274	52-03
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-151, Калорийность-981	157-11

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

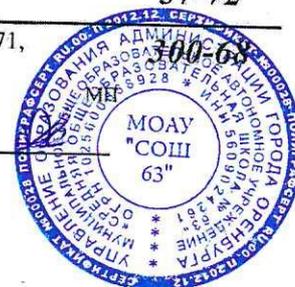
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195	55-86
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247	44-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
37,07	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-29
567,07	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-94, Калорийность-588	106-33
Обед			
100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165	23-06
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
110	Гуляши из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-164	64-34
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213	19-14
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-55	10-06
29,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53	2-15
864,2	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-846	136-63
Полдник			
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238	17-08
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-271, Калорийность-1 788	300-66

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

120 **Шницель домашний с соусом** Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

200 **Картофельное пюре** Белки-3, Жиры-6, Калорийность-165

картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

52,58 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125

Завтрак2

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

789,58 **Итого за 1-я смена** Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83, Калорийность-700 **81-82**

Обед

100 **Салат Здоровье (без** Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97

морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная

250 **Суп гороховый** Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118

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

15 **Гренки из пш. хлеба** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50

120 **Шницель домашний с соусом** Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

180 **Картофельное пюре** Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148

картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Компот из свежих яблок** Углеводы-13, Калорийность-55

яблоко, сахар-песок, кислота лимонная

30,03 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54

Полдник

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

1 092,03 **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-30, Углеводы-105, Калорийность-873 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

