

**Меню Школа 7-11 (1 смена)**

Акционерное общество

АО "Комбинат Школьного Питания "ОГОНЕК"

Наименование блюда

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  
витамины (мг), микроэлементы (мг)Стоимость  
питания  
(руб)**Завтрак**

100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-76
200	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-318	9-16
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	3-84
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	7-07
42	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-116	2-70
572	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-25, Углеводы-86, Калорийность-705	61-53

**Обед**

60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-20
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-67	11-94
90	<b>Котлета из минтая</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-114	43-16
150	<b>Каша пшеничная (рассыпчатая)</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-235	7-95
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-110	10-60
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-04
740	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-25, Углеводы-102, Калорийность-711	84-14
740	<b>Итого за день</b>	Белки-49, Жиры-50, Углеводы-189, Калорийность-1416	145-67

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева  
Н.М.Генеральный  
директор

Затонский  
Д.А.Согласовано  
Директор

Акционерное общество

"Комбинат школьного питания"

**Меню Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	9-57
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-67	11-94
90	<b>Котлета из минтая</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-114	43-16
170	<b>Каша пшеничная</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-266	9-01
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-110	10-60
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	1-87
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	1-42
788	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-27, Углеводы-118, Калорийность-802	87-57
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-63
50	<b>Пряник</b>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-184	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-113	30-49
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-104, Калорийность-621	44-42
350	<b>Итого за день</b>	Белки-49, Жиры-44, Углеводы-222, Калорийность-1423	131-99

Бухгалтер-  
калькуляторМальшева  
Н.М.Генеральный  
директорЗатонский  
Д.А.Согласовано  
Директор

Акционерное общество

"Комбинат школьного питания "Огонёк"

№1

**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	ИНН 6611077285 Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	<b>38-76</b>
200	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-318	<b>9-16</b>
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	<b>3-84</b>
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	<b>7-07</b>
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-124	<b>2-78</b>
<b>575</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-26, Углеводы-88, Калорийность-714	<b>61-61</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови (припущ)</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	<b>13-67</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-83	<b>14-92</b>
100	<b>Котлета из минтая</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-126	<b>47-96</b>
180	<b>Каша пшеничная</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-50, Калорийность-282	<b>9-54</b>
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-110	<b>10-60</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	<b>1-87</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	<b>1-56</b>
<b>890</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-32, Углеводы-130, Калорийность-895	<b>100-12</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	<b>7-63</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-184	<b>6-30</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-113	<b>30-49</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-104, Калорийность-621	<b>44-42</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-73, Жиры-74, Углеводы-321, Калорийность-2 229	<b>206-15</b>

Бухгалтер-  
калькуляторМальшова  
Н.М.Генеральный  
директорЗатонский  
Д.А.Согласовано  
Директор

№1 **Меню Школа ОВЗ 7-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	
200	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-318	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	
43	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-118	

Завтрак2/Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

803	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-22, Жиры-26, Углеводы-106, Калорийность-789	<b>67-60</b>
-----	---------------------------	---	--------------

Обед

70	<b>Салат из моркови припущенной</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-67	
90	<b>Котлета из минтая</b> <i>филе минтая, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-114	
170	<b>Каша пшеничная (рассыпчатая)</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-266	
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-110	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	

Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

1 018	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-31, Жиры-27, Углеводы-137, Калорийность-883	<b>93-64</b>
-------	---------------------------	---	--------------

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано Директор

