

Акционерское общество "Комбинат Школьного Питания "ОГОНЁК"

Меню Школа 7-11 лет (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-171	48-74
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-44
49	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-135	3-05
504	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-9, Углеводы-92, Калорийность-522	61-53
Обед			
60	Салат из моркови с яблоками <i>морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-75	9-60
200	Рассольник ленинградский. <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	14-12
180	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-297	43-84
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-28	4-85
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-04
720	Итого за Обед	Белки-19, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-691	84-78
720	Итого за день	Белки-37, Жиры-33, Углеводы-196, Калорийность-1 213	146-31

Бухгалтер-калькулятор

Мальшцева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню Школа 7-11 лет (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
80	Салат из моркови с яблоками <i>морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-100	12-80
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	14-12
180	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-297	43-84
30	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Калорийность-21	3-64
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
33	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91	2-05
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-04
743	Итого за Обед	Белки-20, Жиры-26, Углеводы-112, Калорийность-745	87-57
Полдник			
100	Булочка Российская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-66, Калорийность-413	10-32
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсин</i>	Калорийность-99	5-89
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-89, Калорийность-653	24-91
358	Итого за день	Белки-33, Жиры-42, Углеводы-201, Калорийность-1398	112-48

Бухгалтер-
калькуляторМалышева
Н.М.Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-25, Калорийность-214	60-93
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-44
50	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-12
555	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-11, Углеводы-97, Калорийность-567	73-79
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови с яблоками <i>морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-125	16-00
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-121	17-65
180	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-297	43-84
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-28	4-85
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	1-87
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-56
830	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-122, Калорийность-816	95-85
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Российская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-66, Калорийность-413	10-32
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсин</i>	Калорийность-99	5-89
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-89, Калорийность-653	24-91
358	Итого за день	Белки-55, Жиры-56, Углеводы-309, Калорийность-2 036	194-55

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева
Мальшева
Н.М.

Генеральный
директорЗатонский
Д.А.Согласовано
Директор

Меню Школа ОВЗ 7-18

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

Завтрак

200	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-171
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41
49	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-135

Завтрак2

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

Итого за 1-я смена Белки-18, Жиры-10, Углеводы-111, Калорийность-603 **67-60**

Обед

80	Салат из моркови с яблоками <i>морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-100
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97
180	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-37, Калорийность-297
30	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Калорийность-21
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94
33	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45

Полдник

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

Итого за 2-я смена Белки-21, Жиры-26, Углеводы-131, Калорийность-826 **93-64**

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор