

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			
100	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-97	11-28
150	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-217	43-84
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-59
61	Хлеб пшеничный	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-30, Калорийность-168	3-82
511	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-14, Углеводы-81, Калорийность-542	61-53
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	6-59
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	3-78
90	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-2, Углеводы-9, Калорийность-97	36-07
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	6-87
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
740	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-24, Углеводы-95, Калорийность-691	65-68
740	Итого за день	Белки-47, Жиры-38, Углеводы-176, Калорийность-1 233	127-21

Бухгалтер-калькулятор


Малышева
Н.М.

Генеральный директор



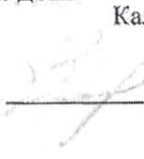
Затонский Д.А.

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			
70	Салат "Степной" <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-73	11-87
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	3-78
200	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	58-45
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	1-87
29	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-65	1-52
729	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-707	87-57
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	11-59
60	Печенье Галеты	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-42	7-68
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	11-01
360	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-14, Углеводы-103, Калорийность-576	30-28
360	Итого за день	Белки-39, Жиры-33, Углеводы-209, Калорийность-1 283	117-85

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева
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>			
100	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-97	11-28
200	Плов из говядины <i>мясо говядины б/к 1 сорт, крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-27, Калорийность-496	71-60
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-59
50	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-12
550	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-36, Углеводы-46, Калорийность-791	88-59
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-138	10-98
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	4-72
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	40-08
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	8-24
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
890	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-118, Калорийность-875	77-53
<u>Полдник</u>			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	11-59
60	Печенье Галеты	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-42	7-68
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	11-01
360	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-14, Углеводы-103, Калорийность-576	30-28
360	Итого за день	Белки-63, Жиры-82, Углеводы-268, Калорийность-2 242	196-40

Бухгалтер-калькулятор


Мальшьева
Н.М.

Генеральный директор


Затонский
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

100	Салат из белокочанной капусты с маслом <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-97	
150	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-217	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
61	Хлеб пшеничный	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-30, Калорийность-168	

Завтрак2

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

741	Итого за 1-я смена	Белки-25, Жиры-14, Углеводы-100, Калорийность-623	67-60
-----	---------------------------	---	--------------

Обед

70	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-73	
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
200	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	
29	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-65	

Полдник

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

959	Итого за 2-я смена	Белки-32, Жиры-19, Углеводы-125, Калорийность-788	93-64
-----	---------------------------	---	--------------

Бухгалтер-калькулятор


Малышева
Н.М.

Генеральный директор


Загонский
Д.А.Согласовано
Директор