



Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5/10/20 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i> | Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-121 | 15-94 |
| 150/5 | Каша молочная "Дружба" с маслом <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-139 | 15-40 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 23-52 |
| 200 | Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-5, Калорийность-63 | 8-17 |
| 35 | Хлеб пшеничный | Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-96 | 2-77 |
| 625 | Итого за Завтрак | Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77, Калорийность-513 | 65-80 |
| Обед | | | |
| 80 | Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-121 | 12-24 |
| 200 | Суп с домашней лапшой <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-104 | 4-15 |
| 220 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (сузли), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-20, Жиры-17, Углеводы-29, Калорийность-356 | 67-08 |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | 8-34 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55 | 1-58 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45 | 1-32 |
| 740 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-27, Углеводы-97, Калорийность-788 | 94-71 |
| Итого за день | | | |
| | | Белки-44, Жиры-44, Углеводы-174, Калорийность-1301 | 160-51 |

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Обед | | | |
| 70 | Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-106 | 10-71 |
| 200 | Суп с домашней лапшой <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-104 | 4-15 |
| 220 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-20, Жиры-16, Углеводы-29, Калорийность-356 | 67-08 |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | 8-34 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-58 | 1-67 |
| 28 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63 | 1-85 |
| 739 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-27, Углеводы-99, Калорийность-794 | 93-80 |
| Полдник | | | |
| 40 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, орешки сушие</i> | Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-161 | 5-91 |
| 250 | Апельсин | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-108 | 34-50 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-10, Калорийность-40 | 2-42 |
| 490 | Итого за Полдник | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-309 | 42-83 |
| | Итого за день | Белки-36, Жиры-35, Углеводы-150, Калорийность-1 103 | 136-63 |

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) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5/10/20 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-121 | 15-94 |
| 250/5 | Каша молочная "Дружба" с маслом <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-10, Калорийность-301 | 22-40 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 23-52 |
| 200 | Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье с ассорти, сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-5, Калорийность-63 | 8-17 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-165 | 4-75 |
| 750 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-20, Углеводы-67, Калорийность-744 | 74-78 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-9, Углеводы-15, Калорийность-152 | 15-30 |
| 250 | Суп с домашней лапшой <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130 | 5-19 |
| 250 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404 | 76-23 |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | 8-34 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83 | 2-37 |
| 30 | Хлеб ржано- пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67 | 1-98 |
| 860 | Итого за Обед | Белки-37, Жиры-41, Углеводы-108, Калорийность-943 | 109-41 |
| Полдник | | | |
| 40 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, орешки сушеные</i> | Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147 | 5-91 |
| 250 | Апельсин | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-108 | 34-50 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-42 |
| 490 | Итого за Полдник | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35, Калорийность-314 | 42-83 |
| 490 | Итого за день | Белки-62, Жиры-64, Углеводы-211, Калорийность-2 001 | 227-02 |

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОГОНЁК"

ИНН 5611077

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

| | | | |
|---------|---|--|--|
| 150/5 | Каша молочная "Дружба" с маслом <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-139 | |
| 5/10/20 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-121 | |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | |
| 200 | Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-5, Калорийность-63 | |
| 35 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-96 | |

Завтрак2/Полдник

| | | | |
|-----|----------------|--|--|
| 200 | Чай б/с | | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |

Итого за 1-я смена Белки-15, Жиры-14, Углеводы-115, Калорийность-688 **71-30**

875

Обед

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 70 | Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-106 | |
| 200 | Суп с домашней лапшой <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104 | |
| 220 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356 | |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | |
| 21 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-58 | |
| 28 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63 | |

Полдник

| | | | |
|-----|----------------|--|--|
| 200 | Чай б/с | | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |

Итого за 2-я смена Белки-34, Жиры-35, Углеводы-131, Калорийность-969 **99-30**

989

Бухгалтер-
калькулятор


Малышева Н.М.

Генеральный
директор


Затонский Д.А.

Согласовано
Директор