

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-75	8-24
150	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-13, Калорийность-162	43-54
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-30	2-45
36	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-99	2-87
504	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-64, Калорийность-507	65-80
Обед			
80	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-100	13-97
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-90	10-98
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-22
90	Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-120, Углеводы-13, Калорийность-206	46-42
160	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-228	7-10
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
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
785	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-122, Калорийность-860	94-26
	Итого за день	Белки-47, Жиры-47, Углеводы-186, Калорийность-1367	160-06

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-108	13-73
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-90	10-98
15	Гренки из пиш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-22
90	Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-206	46-42
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-237	7-99
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
27	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-61	1-79
812	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-112, Калорийность-837	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 сухие</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-21 Калорийность-161	5-91
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-94	23-52
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-40	2-42
440	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-295	31-85
	Итого за день	Белки-35, Жиры-34, Углеводы-160, Калорийность-1132	125-65

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева 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			
100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-108	13-73
200	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-26, Калорийность-335	58-05
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-45
50	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
608	Итого за Завтрак	Белки-31, Жиры-38, Углеводы-55, Калорийность-752	86-89
Обед			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-125	17-47
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	13-73
20	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	2-97
100	Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-232	52-79
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	7-99
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
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
910	Итого за Обед	Белки-35, Жиры-35, Углеводы-146, Калорийность-1 028	109-97
Полдник			
40	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
440	Итого за Полдник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	31-85
440	Итого за день	Белки-70, Жиры-75, Углеводы-239, Калорийность-2 081	228-71

Бухгалтер-
калькулятор

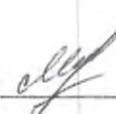
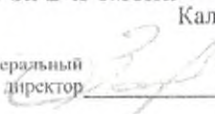
Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-65	
150	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-20, Калорийность-251	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
36	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-99	
<u>Завтрак2/Полдник</u>			
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
734	Итого за 1-я смена	Белки-24, Жиры-29, Углеводы-67, Калорийность-667	71-30
<u>Обед</u>			
100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-108	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
90	Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-191	
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	
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	
27	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-61	
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
1 042	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-29, Углеводы-131, Калорийность-942	99-30
	Бухгалтер-калькулятор 	Мальшева Н.М.	
	Генеральный директор 	Затонский Д.А.	
	Согласовано Директор 