

Муниципальное общество  
школьного питания "ОГОНЕК"

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Митболы</b> <i>фарши из говлядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-109	34-57
140	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-150	16-45
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-45
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-23, Калорийность-127	3-63
504	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, Калорийность-556	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-68
200	<b>Суп гороховый</b> <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	10-98
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-22
80/30	<b>Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом</b> <i>фарши куриный, хлеб пшеничный в/с, сметана 15%, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло сливочное, томат-паста</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-131	44-18
160	<b>Каша гречневая (рассыпчатая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	13-34
200	<b>Напиток из варенья клубничного</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	8-34
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
805	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-22, Углеводы-121, Калорийность-786	92-64
	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-41, Углеводы-198, Калорийность-1 342	158-44

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Зарянский Д.А.

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена)**

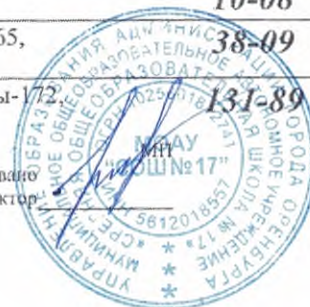
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9, Калорийность-122	13-35
200	<b>Суп гороховый</b> <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	10-98
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-22
90	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-128	36-69
170	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-182	19-97
200	<b>Напиток из варенья клубничного</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	8-34
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-76	2-25
809	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-27, Углеводы-106, Калорийность-745	93-80
<b>Полдник</b>			
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
434	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-65, Калорийность-307	38-09
<b>Итого за день</b>		Белки-27, Жиры-32, Углеводы-172, Калорийность-1 066	131-89

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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-181	57-62
200	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28, Калорийность-214	23-49
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-45
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-27, Жиры-26, Углеводы-91, Калорийность-704	96-22
<hr/>			
608	<b>Обед</b>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-35
250	<b>Суп гороховый</b> <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	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	2-97
80/30	<b>Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, сметана 15%, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло сливочное, томат-паста</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-131	44-18
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	15-01
200	<b>Напиток из варенья клубничного</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	8-34
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
<b>Итого за Обед</b>		Белки-33, Жиры-26, Углеводы-143, Калорийность-925	101-93
<hr/>			
920	<b>Полдник</b>		
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-4, Жиры-4, Углеводы-65, Калорийность-307	38-09
<hr/>			
434	<b>Итого за день</b>		Белки-64, Жиры-55, Углеводы-299, Калорийность-936

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Задонский 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-109	
140	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-150	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-23, Калорийность-127	
<b><u>Завтрак2/Полдник</u></b>			
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
20	<b>Сушки</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	
<b>724</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-637	<b>71-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	
200	<b>Суп гороховый</b> <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	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
90	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-128	
170	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-182	
200	<b>Напиток из варенья клубничного</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	
34	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-76	
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
20	<b>Сушки</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	
<b>1 029</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-126, Калорийность-839	<b>99-30</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Забонский Д.А.

Согласовано  
Директор