

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	16-30
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	15-44
200	Яблоко (вит)	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, какао (порошковый)</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-63	8-32
28	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-77	2-22
618	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-80, Калорийность-494	65-80
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12, Калорийность-121	12-24
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	5-27
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	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-31, Жиры-34, Углеводы-91, Калорийность-788	95-83
740	Итого за день	Белки-45, Жиры-49, Углеводы-171, Калорийность-1 297	161-63

Бухгалтер-
калькулятор

Малышцева 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			
65	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	9-95
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-104	5-27
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	1-64
23	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	1-52
729	Итого за Обед	Белки-29, 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, орожежи сухие</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-36, Жиры-36, Углеводы-125, Калорийность-1 089	136-63

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			
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	16-30
200/5	Каша молочная "Дружба" с маслом <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-230	18-94
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, какао (порошковый)</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-77	8-32
50	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
690	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-69, Калорийность-659	71-04
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>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	6-59
220	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	67-08
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
830	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-39, Углеводы-105, Калорийность-895	101-66
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
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-58, Жиры-60, Углеводы-209, Калорийность-1 868	215-53

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева 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>			
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	
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	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, какао (порошковый)</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-77	
28	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-77	
<u>Завтрак2/Полдник</u>			
200	Чай б/с		
20	Сушки	Углеводы-4, Калорийность-21	
838	Итого за 1-я смена	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-84, Калорийность-529	71-30
<u>Обед</u>			
65	Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-99	
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	
220	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), 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	
23	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-52	
<u>Полдник</u>			
200	Чай б/с		
20	Сушки	Углеводы-4, Калорийность-21	
949	Итого за 2-я смена	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-94, Калорийность-796	99-30

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор