

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>			
220	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-20, Калорийность-188	53-77
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
28	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-77	2-18
503	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-87, Калорийность-501	65-80
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом <i>морковь в/к, яблоко, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-4, Калорийность-98	16-18
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	14-11
200	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-330	56-41
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-28	5-21
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
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
760	Итого за Обед	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-102, Калорийность-747	104-89
760	Итого за день	Белки-37, Жиры-32, Углеводы-191, Калорийность-1 248	170-69

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Зяронский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом <i>морковь в/к, яблоко, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-75	12-13
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	14-11
210	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным с томатом <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-315	54-68
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
19	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-74	1-48
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-32
709	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-113, Калорийность-733	93-80
Полдник			
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	9-76
434	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-58, Калорийность-287	37-77
434	Итого за день	Белки-22, Жиры-24, Углеводы-155, Калорийность-966	131-57

Бухгалтер
-
калькулят
ор

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			
250	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-25, Калорийность-214	61-10
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
50	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
555	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-11, Углеводы-102, Калорийность-587	74-91
Обед			
100	Салат из моркови, яблок с черносливом (припуц) <i>морковь в/к, яблоко, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-122	20-22
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-121	17-64
220	Запеканка картофельная с печенью <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-46, Калорийность-363	62-05
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-28	5-21
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
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
870	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-120, Калорийность-878	119-55
Полдник			
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	9-76
434	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-58, Калорийность-287	37-77
434	Итого за день	Белки-49, Жиры-41, Углеводы-280, Калорийность-1 752	232-23

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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

220	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-188	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
28	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-77	

Завтрак2/Полдник

200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
733	Итого за 1-я смена	Белки-17, Жиры-9, Углеводы-108, Калорийность-582	71-30

Обед

60	Салат из моркови, яблок с черносливом (припуск) <i>морковь в/к, яблоко, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-73	
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	
210	Запеканка картофельная с печенью с сметанно- томатным соусом <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-39, Калорийность-318	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
19	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9, Калорийность-52	
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	

Полдник

200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
939	Итого за 2-я смена	Белки-19, Жиры-21, Углеводы-116, Калорийность-760	99-30

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор