

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 75 | Винегрет овощной <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-7, Калорийность-58 | 10-01 |
| 80 | Курица тушеная <i>филе грудки куриное, мука пшеничная в/с, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-68 | 37-07 |
| 150 | Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-170 | 8-33 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120 | 4-49 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 3-55 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83 | 2-35 |
| Итого за Завтрак | | Белки-16, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-560 | 65-80 |
| 574 | | | |
| Обед | | | |
| 80 | Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i> | Белки-2, Жиры-5, Калорийность-79 | 28-70 |
| 200 | Суп из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-98 | 13-44 |
| 100 | Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184 | 36-53 |
| 160 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-11, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-220 | 9-72 |
| 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 |
| Итого за Обед | | Белки-30, Жиры-28, Углеводы-105, Калорийность-788 | 99-63 |
| 780 | | | |
| Итого за день | | Белки-46, Жиры-49, Углеводы-162, Калорийность-1 564 | 165-43 |
| 780 | | | |

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева 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 | Винегрет овощной <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 | Суп из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-98 | 13-44 |
| 100 | Курица тушеная <i>филе грудки куриное, мука пшеничная в/с, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-72 | 46-34 |
| 160 | Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-170 | 8-88 |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | 8-34 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67 | 1-58 |
| 28 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63 | 1-87 |
| 808 | Итого за Обед | Белки-19, Жиры-23, Углеводы-103, Калорийность-701 | 93-80 |
| Полдник | | | |
| 150 | Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i> | Белки-6, Жиры-2, Калорийность-328 | 38-33 |
| 200 | Чай с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i> | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67 | 6-82 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-395 | 45-15 |
| 350 | Итого за день | Белки-28, Жиры-30, Углеводы-84, Калорийность-1 322 | 138-95 |

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонетский 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 | Винегрет овощной <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 |
| 100 | Курица тушеная <i>филе грудки куриное, мука пшеничная в/с, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-2, Калорийность-213 | 46-34 |
| 180 | Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-9, Калорийность-289 | 9-99 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120 | 4-49 |
| 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 |
| 669 | Итого за Завтрак | Белки-21, Жиры-26, Углеводы-69, Калорийность-956 | 81-68 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i> | Белки-3, Жиры-6, Калорийность-99 | 35-88 |
| 250 | Суп из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-122 | 16-80 |
| 100 | Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184 | 36-53 |
| 180 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-40, Калорийность-247 | 10-93 |
| 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 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-35, Жиры-32, Углеводы-122, Калорийность-910 | 112-83 |
| Полдник | | | |
| 150 | Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i> | Белки-6, Жиры-2, Калорийность-328 | 38-33 |
| 200 | Чай с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i> | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67 | 6-82 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-395 | 45-15 |
| 350 | Итого за день | Белки-63, Жиры-62, Углеводы-204, Калорийность-2 260 | 239-66 |

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) |
|-----------|--------------------|--|----------------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 75 | Винегрет овощной <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-7, Калорийность-102 | |
| 80 | Курица тушеная <i>филе грудки куриное, мука пшеничная в/с, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-2, Калорийность-170 | |
| 150 | Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-7, Калорийность-241 | |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120 | |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83 | |

Завтрак2/Полдник

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

| | | | |
|------------|---------------------------|---|--------------|
| 824 | Итого за 1-я смена | Белки-19, Жиры-23, Углеводы-95, Калорийность-952 | 71-30 |
|------------|---------------------------|---|--------------|

Обед

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 100 | Винегрет овощной <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 | Суп из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-98 | |
| 100 | Курица тушеная <i>филе грудки куриное, мука пшеничная в/с, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-2, Калорийность-213 | |
| 160 | Спагетти отварные с маслом <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-8, Калорийность-257 | |
| 200 | Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-27, Калорийность-107 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55 | |
| 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 | |

| | | | |
|--------------|---------------------------|--|--------------|
| 1 058 | Итого за 2-я смена | Белки-23, Жиры-28, Углеводы-109, Калорийность-1 103 | 99-30 |
|--------------|---------------------------|--|--------------|

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор