

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>			
88	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-289	51-40
160	Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	10-12
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-32, Углеводы-88, Калорийность-718	68-98
<u>Обед</u>			
60	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-6, Углеводы-6, Калорийность-81	8-36
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	11-36
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	Котлета домашняя <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-74
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	Итого за день	Белки-42, Жиры-65, Углеводы-210, Калорийность-1607	158-35

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Сотрудник
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-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-93
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	11-36
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
90	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-295	52-57
160	Макароны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	10-12
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	1-86
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-69
818	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-44, Углеводы-143, Калорийность-1 098	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрож жи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-67
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	40-87
300	Итого за день	Белки-42, Жиры-50, Углеводы-216, Калорийность-1 522	139-33

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Загонский 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>			
88	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3. Калорийность-289	
160	Макароны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48. Калорийность-260	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8. Калорийность-30	
59	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-29. Калорийность-139	
<u>Завтрак2</u>			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12. Калорийность-65	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15. Калорийность-60	
727	Итого за 1-я смена	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-843	78-30
<u>Обед</u>			
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 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	
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15. Калорийность-80	
90	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3. Калорийность-295	
160	Макароны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48. Калорийность-260	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32. Калорийность-133	
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11. Калорийность-54	
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9. Калорийность-45	
<u>Полдник</u>			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12. Калорийность-65	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15. Калорийность-60	
1 038	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-45, Углеводы-170, Калорийность-1 222	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.И.

Генеральный
директор

Зайцевский Д.А.

Сопровождено
Директор

Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	19-67
100	Гуляш из свинины <i>свинина в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-30, Углеводы-4, Калорийность-328	58-41
180	Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	11-39
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	4-85
600	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-36, Углеводы-97, Калорийность-806	97-01
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-93
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	14-20
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
180/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	26-68
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
915	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-32, Углеводы-143, Калорийность-976	108-81
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-67
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599	47-17
350	Итого за день	Белки-66, Жиры-75, Углеводы-351, Калорийность-2 381	252-99

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Составлено
Директор