

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>			
77	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-94	9-55
180	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-260	53-19
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
46	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-98	3-69
503	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-11, Углеводы-80, Калорийность-512	68-98
<u>Обед</u>			
100	Огурцы соленые	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
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	5-52
90	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-2, Углеводы-9, Калорийность-97	46-95
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	6-22
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
800	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-18, Углеводы-100, Калорийность-661	90-61
800	Итого за день	Белки-50, Жиры-30, Углеводы-180, Калорийность-1 173	159-59

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

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			
93	Салат из свеклы отварной свекла в/к, масло подсолнечное	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-114	11-53
200	Суп с домашней лапшой лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль водопроводная	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	5-52
230	Плов из говядины крупа рисовая, мясо говядина в/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль водопроводная	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	67-97
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-86
22	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	1-50
768	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-22, Углеводы-105, Калорийность-746	98-46
Полдник			
100	Корж молочный мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	12-19
60	Печенье "Мария"	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	Отвар шиповника с сахаром шиповник, сахар-песок	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-28
360	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-147, Калорийность-794	32-89
360	Итого за день	Белки-45, Жиры-39, Углеводы-252, Калорийность-1 540	131-35

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Зитонский 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>			
77	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-94	
180	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-260	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
46	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-98	
<u>Завтрак2</u>			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
728	Итого за 1-я смена	Белки-26, Жиры-12, Углеводы-110, Калорийность-649	78-30
<u>Обед</u>			
93	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-114	
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	
230	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	
22	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	
<u>Полдник</u>			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
993	Итого за 2-я смена	Белки-34, Жиры-23, Углеводы-135, Калорийность-883	108-07

Бухгалтер-
калькулятор *Шерш* Першина Т.П.

Генеральный
директор *Затойский Д.А.*

Согласовано
Директор *МОАУ*



Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-73	19-12
50/150	Плов из говядины <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-12, Калорийность-350	81-87
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
550	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-17, Углеводы-39, Калорийность-589	107-58
<u>Обед</u>			
100	Огурцы соленые	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
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	6-90
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/к, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-46
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
900	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-22, Углеводы-114, Калорийность-762	99-26
900	Итого за день	Белки-55, Жиры-39, Углеводы-152, Калорийность-1351	206-84

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затинский Д.А.

Согласовано
Директор