

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/40	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101	38-43
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-02
525	Итого за Завтрак	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-85, Калорийность-462	68-98
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	7-81
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	10-76
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
90	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-147	58-04
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197	11-00
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
735	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-21, Углеводы-103, Калорийность-701	101-31
735	Итого за день	Белки-38, Жиры-30, Углеводы-187, Калорийность-1163	170-29

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

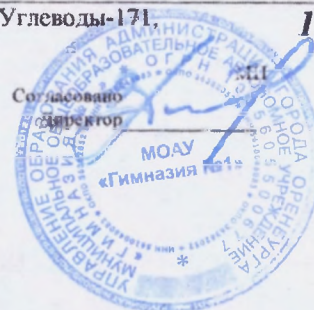
Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
68	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-98	8-85
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	10-76
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
70/30	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-108	43-62
150/5	Картофель отварной 150/5 <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-68
763	Итого за Обед	Белки-15, Жиры-17, Углеводы-109, Калорийность-644	98-46
Полдник			
100	Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-84
200	Чай б/с		0-77
300	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-61
300	Итого за день	Белки-20, Жиры-35, Углеводы-171, Калорийность-1 068	122-07

Бухгалтер-калькулятор *Першина Т.П.*

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>			
60/40	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101	38-43
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
<u>Завтрак 2</u>			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	3-47
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
745	Итого за 1-я смена	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-115, Калорийность-598	75-02
<u>Обед</u>			
68	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-98	8-85
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	10-76
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
70/30	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-108	43-62
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-68
<u>Полдник</u>			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	3-47
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
983	Итого за 2-я смена	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-139, Калорийность-780	104-48

Бухгалтер-
калькулятор Свет Першина Т.П.

Генеральный
директор Д.А. Затонский Д.А.

Согласовано
Директор



Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	13-02
100	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панирочные, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-128	59-18
180	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	26-42
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26, Калорийность-117	4-44
655	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-21, Углеводы-113, Калорийность-689	108-39
Обед			
100	Салат из свежих огурцов с луком <i>огурцы, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Калорийность-104	28-43
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	13-45
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-27
100	Азу по-татарски <i>мясо говядины б/к (сорт (суляки), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-163	64-49
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	13-20
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
875	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-28, Углеводы-109, Калорийность-822	133-94
Полдник			
100	Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-84
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-36, Калорийность-245	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-28, Углеводы-98, Калорийность-668	30-35
351	Итого за день	Белки-55, Жиры-77, Углеводы-320, Калорийность-2 179	272-68

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Г.И.

Генеральный
директор

Зитонский Д.А.

