

Школа 7-11 (1 смена)

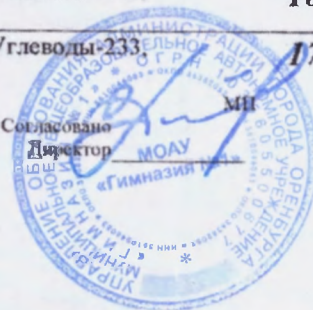
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
224	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-15, Жиры-24, Углеводы-52, Калорийность-494	54-54
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-13
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-01
529	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-26, Углеводы-129, Калорийность-837	68-98
<u>Обед</u>			
70	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-51	13-38
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93	10-42
70/30	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174	49-90
160	Макаронны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-201	10-63
200	Компот из свежих яблок с лимоном и шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	14-11
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
770	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-105, Калорийность-710	101-41
770	Итого за день	Белки-43, Жиры-49, Углеводы-233, Калорийность-1546	170-39

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

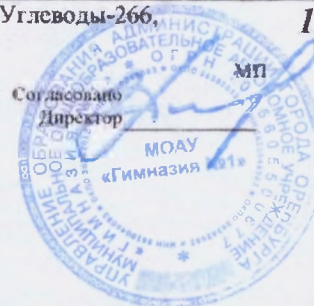
Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
70	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-51	13-38
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93	10-42
235	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинины б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518	57-22
200	Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	14-11
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-86
22	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	1-47
750	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-864	98-46
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	12-19
60	Печенье "Мария"	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-36, Калорийность-134	7-12
360	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-151, Калорийность-795	29-73
360	Итого за день	Белки-34, Жиры-50, Углеводы-266, Калорийность-1659	128-19

Бухгалтер-
калькулятор*Мершина Т.П.*Генеральный
директор*Загонский Д.А.*Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
224	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-15, Жиры-24, Углеводы-52, Калорийность-494	54-54
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-13
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
<u>Завтрак 2</u>			
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	Чай б/с		0-77
763	Итого за 1-я смена	Белки-24, Жиры-33, Углеводы-152, Калорийность-1 000	74-27
<u>Обед</u>			
70	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зелёный, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-51	13-38
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93	10-42
235	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518	57-22
200	Компот из свежих яблок с лимоном ик <i>яблока, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	14-11
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-86
22	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	1-48
<u>Полдник</u>			
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	Чай б/с		0-77
984	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-40, Углеводы-139, Калорийность-1 027	103-73

Бухгалтер-
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный
директор

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			
50	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-12	16-40
240	Плов из свинины <i>свинина б/к, крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-30, Жиры-29, Калорийность-618	85-45
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	4-13
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
585	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-31, Углеводы-75, Калорийность-951	115-51
Обед			
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
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-116	13-02
70/30	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная /томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174	49-90
200	Макаронны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	13-29
200	Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	14-11
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
40	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	2-69
930	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-137, Калорийность-896	115-36
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	12-19
60	Печенье "Мария"	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-36, Калорийность-134	7-12
360	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-154, Калорийность-795	29-73
360	Итого за день	Белки-75, Жиры-74, Углеводы-362, Калорийность-2 641	260-60

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.Н.

Генеральный
директор
Затонский Д.А.Согласовано
ДиректорМОАУ
Гимназия №1