

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
200/5	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263	23-69
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	24-19
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	8-78
17	Хлеб пшеничный.	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	1-36
612	Итого за Завтрак	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-51, Калорийность-539	68-98
Обед			
60	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-10	10-44
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя в/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	5-66
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	64-16
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
700	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-67, Калорийность-605	93-31
700	Итого за день	Белки-41, Жиры-36, Углеводы-119, Калорийность-1145	162-29

Бухгалтер-
калькулятор

Перина Т.И.

Генеральный
директор

Затоновский Д.А.

Согласовано
Директор

Гимназия №1

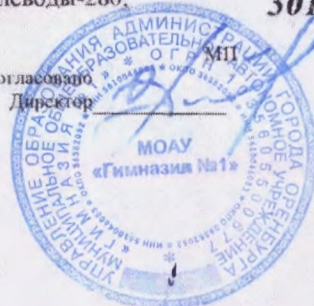
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с сыром <i>хлеб нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
100	Гуляш из говядины 50/50 <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-132	73-34
180	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
200	Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	9-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
740	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-656	151-47
Обед			
100	Огурцы соленые	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя в/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	7-07
250	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404	80-20
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
860	Итого за Обед	Белки-37, Жиры-31, Углеводы-84, Калорийность-760	119-19
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	22-89
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636	30-40
351	Итого за день	Белки-73, Жиры-72, Углеводы-280, Калорийность-2 052	301-06

Бухгалтер-
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование б.пода	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с сыром <i>батон паразной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10. Калорийность-88	
200/5	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	
17	Хлеб пшеничный.	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	
<u>Завтрак2</u>			
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай б/с		
832	Итого за 1-я смена	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-65, Калорийность-607	78-30
<u>Обед</u>			
65	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-11	
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	
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суяки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
<u>Полдник</u>			
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай б/с		
949	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-26, Углеводы-89, Калорийность-721	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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			
65	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-11	11-31
200	Суп с домашней лапшой <i>лапши домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	5-66
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (зудяш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	67-37
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-34
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-70
729	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-25, Углеводы-75, Калорийность-653	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 тацзвая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-89
200	Чай б/с		0-77
300	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-66
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-43, Углеводы-137, Калорийность-1 076	122-12

Бухгалтер-
калькулятор

Пермина Т.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор