

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80/20	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (тф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5, Калорийность-152	35-64
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-07
515	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-510	68-98
Обед			
60	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-63	10-93
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
100	Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-45
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	8-84
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769	79-04
750	Итого за день	Белки-52, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 279	148-02

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

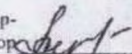
Генеральный
директор

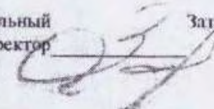
Затонский Д.А.

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			
85	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89	15-48
200	Суп крестьянский с крупой <i>капустка в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соя йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
80/30	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	36-39
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-02
26	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-73
806	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-704	98-46
Полдник			
50	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с.2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-190	5-87
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	20-16
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
400	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345	36-11
400	Итого за день	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049	134-57

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)
Завтрак			
80/20	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-152	
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
Завтрак2			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
765	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111, Калорийность-685	78-30
Обед			
85	Салат "Стенной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89	
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
80/30	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
Полдник			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 056	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-134, Калорийность-879	108-07

Бухгалтер-калькулятор Першина Т.Л.

Генеральный директор Затонский Д.А.

Согласовано: МП
Директор «Гимназия №1»



Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Огурцы свежие	Углеводы-2. Калорийность-9	19-73
80/5	Котлета из говядины <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, сушари пшеничные, соль йодированная</i>	Белки-14. Жиры-20. Калорийность-287	59-34
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
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15. Калорийность-61	4-28
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4. Углеводы-25. Калорийность-118	4-04
580	Итого за Завтрак	Белки-22. Жиры-27. Углеводы-73, Калорийность-675	115-51
Обед			
100	Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное с2, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i>	Белки-9. Жиры-12. Углеводы-4. Калорийность-157	46-00
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3. Жиры-5. Углеводы-15. Калорийность-119	10-00
100	Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>	Белки-9. Жиры-11. Углеводы-12. Калорийность-184	38-45
200	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-23. Жиры-6. Углеводы-53. Калорийность-357	11-79
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19. Калорийность-76	9-85
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3. Углеводы-20. Калорийность-94	3-23
40	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3. Углеводы-14. Калорийность-72	2-69
930	Итого за Обед	Белки-50. Жиры-34. Углеводы-136, Калорийность-1 059	122-01
Полдник			
60	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i>	Белки-5. Жиры-6. Углеводы-37. Калорийность-228	7-04
150	Яблоко	Белки-1. Углеводы-17. Калорийность-70	20-16
200	Сок фруктовый	Белки-1. Углеводы-20. Калорийность-85	10-08
410	Итого за Полдник	Белки-7. Жиры-6. Углеводы-74, Калорийность-383	37-28
410	Итого за день	Белки-80. Жиры-68. Углеводы-283, Калорийность-2 117	274-80

Бухгалтер-
калькулятор

Perf

Першина Т.П.

Генеральный
директор

[Signature]

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

