

Школа 7-11 (1 смена)

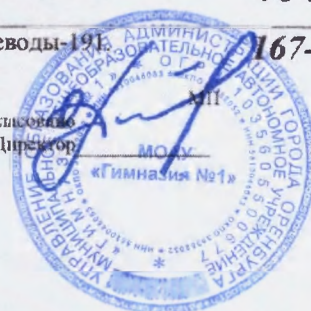
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
75	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-112	33-48
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
38	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	3-05
526	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-88, Калорийность-549	68-98
<u>Обед</u>			
65	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-93	8-46
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	12-82
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
200	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к (суджук), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	59-10
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
715	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-16, Углеводы-103, Калорийность-660	98-54
715	Итого за день	Белки-45, Жиры-30, Углеводы-191, Калорийность-1 208	167-52

Бухгалтер-
калькулятор

Першина 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			
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
130	Митболы с соусом <i>фариш из соевых боб (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	60-40
200	Рис "Светофор" с морковью и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-14, Углеводы-39, Калорийность-311	24-25
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
728	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-38, Углеводы-121, Калорийность-940	112-15
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	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96	16-03
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
230	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к (сорт (сухий), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	67-97
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
850	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-22, Углеводы-111, Калорийность-778	132-06
Полдник			
60	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, орешки сухие</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-228	8-92
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
460	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381	35-23
460	Итого за день	Белки-66, Жиры-64, Углеводы-303, Калорийность-2 099	279-44

Бухгалтер-
калькулятор

Червина Т.И.

Генеральный
директор

Зитонский Д.А.

Составлено
Директор Гимназия №1

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>			
75	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-112	
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
38	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	
<u>Завтрак2</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
776	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-126, Калорийность-724	78-30
<u>Обед</u>			
65	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-93	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	
90	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-127	
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	
<u>Полдник</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 020	Итого за 2-я смена	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-139, Калорийность-851	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласован
Директор