

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-14
175	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-43, Калорийность-304	20-56
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-100	3-78
522	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-27, Углеводы-83, Калорийность-639	68-98
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-54
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
20	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	3-03
100	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-180	58-38
150	Макароны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-45, Калорийность-244	9-49
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
770	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-25, Углеводы-123, Калорийность-854	99-96
770	Итого за день	Белки-50, Жиры-52, Углеводы-206, Калорийность-1493	168-94

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			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-54
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
20	Гренки из пше. хлеба	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	3-03
100	Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-14
185	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-321	21-73
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-58	2-18
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-67
837	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1 026	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная <i>муки пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-62
200	Варенец	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-8, Углеводы-74, Калорийность-426	42-34
300	Итого за день	Белки-42, Жиры-46, Углеводы-219, Калорийность-1 452	40-80

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Гимназия №1

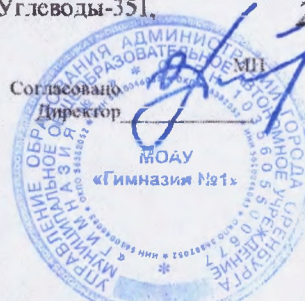
Выход (г)	Наименование б.пода	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-14	19-67
100	Азу по-татарски <i>мясо говядины б/к 1сорти (суляки), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль поваренная, 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	Чай с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	7-46
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29, Калорийность-128	4-85
600	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-17, Углеводы-89, Калорийность-608	109-67
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-17
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	13-45
20	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	3-03
110	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль поваренная</i>	Белки-16, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-198	64-22
200	Макаронны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	13-29
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
940	Итого за Обед	Белки-36, Жиры-29, Углеводы-150, Калорийность-1 018	118-01
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль поваренная, орехи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-62
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	Варенец	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-9, Углеводы-112, Калорийность-601	48-64
350	Итого за день	Белки-80, Жиры-56, Углеводы-351, Калорийность-2 227	276-32

Бухгалтер-калькулятор

Пермина Т.И.

Генеральный директор

Зитонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	
175	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-43, Калорийность-304	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-100	
Завтрак2			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
742	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-28, Углеводы-113, Калорийность-775	78-30
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	
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	
20	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
100	Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	
185	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-321	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-58	
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	
Полдник			
20	Печенье "Мария"	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 057	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-39, Углеводы-175, Калорийность-1 162	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный
директор

Загонский Д.А.

Согласовано
Директор