

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 соусом сливочно-томатным <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное/ молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	38-15
165	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-185	24-22
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
38	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	3-07
508	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-65, Калорийность-483	68-98
Обед			
90	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-94	15-75
200	Суп крестьянский с крупой <i>крупяная 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	7-53
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	37-76
160	Гороховое пюре <i>крупяная горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-286	9-43
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	8-85
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
790	Итого за Обед	Белки-35, Жиры-25, Углеводы-116, Калорийность-826	82-29
790	Итого за день	Белки-54, Жиры-43, Углеводы-181, Калорийность-1309	151-27

Бухгалтер-
калькулятор

Пешина 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)
<u>Завтрак</u>			
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, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-20, Калорийность-287	57-88
200	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35, Калорийность-224	29-36
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
600	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-71, Калорийность-667	114-55
<u>Обед</u>			
100	Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное с2, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-157	43-68
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	9-41
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	37-76
200	Гороховое пюре <i>крупы 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	8-85
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-51, Жиры-34, Углеводы-142, Калорийность-1 074	117-41
<u>Полдник</u>			
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	7-03
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	17-82
200	Сок фруктовый	Белки-1, Калорийность-92	10-08
410	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-54, Калорийность-390	34-93
410	Итого за день	Белки-80, Жиры-69, Углеводы-266, Калорийность-2 131	266-89

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затовский 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 со сливочно-томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	
165	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-185	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
38	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	
Завтрак2			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
758	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-103, Калорийность-658	78-30

Обед			
85	Салат "Стенной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, 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	
80/20	Котлета рыбная из минтая со сливочно-томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	
175	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196	
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	
22	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	
Полдник			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 055	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-910	08-07

Бухгалтер-калькулятор

Счет

Першина Т.П.

Генеральный директор

[Подпись]

Затопский Д.А.

Специально
Директор

