

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к. свинина окорок (нарезка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	59-87
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60,5	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-38
505,5	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-538	73-51
Обед			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-143	56-46
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	13-39
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
758	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-771	115-93
758	Итого за день	Белки-42, Жиры-39, Углеводы-200, Калорийность-1309	189-44

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Л.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18 янв

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к, свиная окорок (нарезки кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-32, Калорийности-314	75-18
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-108, Калорийность-660	91-00
<u>Обед</u>			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-161	60-20
180	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	16-07
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	10-17
28	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838	Итого за Обед	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-110, Калорийность-745	131-20
<u>Полдник</u>			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное в 2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	61-22
350	Итого за день	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-273, Калорийность-1 859	283-42

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость шт/днем
<u>Завтрак</u>			
215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к. свинина окорок (нарезка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
60,5	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
741,6	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-645	81-82
<u>Обед</u>			
70	Салат "Бурячок" <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	
200	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к. свинина окорок (нарезка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
40	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
980,1	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-823	113-39
980,1	Итого за день	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-236, Калорийность-1468	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП



