


Меню СОШ 7-11 (2 смена)

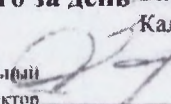
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	11-16
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	16-90
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (парезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-134	54-32
170	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-210	10-30
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-24
26,1	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
751,1	Итого за Обед	Белки-124, Жиры-24, Углеводы-107, Калорийность-705	105-08
Полдник			
100	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное в 2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-174	30-58
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-240	43-62
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-30, Углеводы-144, Калорийность-945	148-70

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор





Д.А. Загонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масла подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-177	72-42
210	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-264	12-73
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
580	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-94, Калорийность-620	93-62
<u>Обед</u>			
100	Салат "Витаминный" <i>капусты в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-105	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядины б к 1 сорт (удли), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-37, Калорийность-418	112-76
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (повое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
870	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-876	165-62
<u>Полдник</u>			
150	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32, Калорийность-261	45-87
200	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
350	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48, Калорийность-327	58-91
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-60, Углеводы-256, Калорийность-1 823	318-15
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Загонский	Сопредседатель Директор 



Меню СОШ ОВЗ

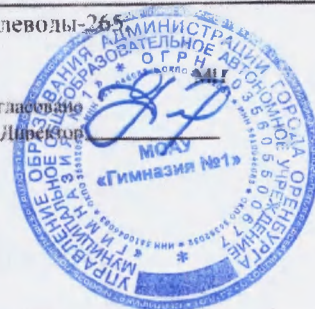
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезки кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-133	
200	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-46, Калорийность-247	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоки, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
34,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
775,3	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, Калорийность-735	81-82
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоки, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезки кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-134	
170	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-210	
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26,1	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-17	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 002,1	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-145, Калорийность-918	113-39
1 002,1	Итого за день	Белки-48, Жиры-50, Углеводы-265, Калорийность-1653	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
65	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-10	28-12
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-148	60-35
200	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-251	14-73
140	Фруктовая нарезка (яблоко)	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-66	21-66
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
37,6	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-38
742,6	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-107, Калорийность-626	132-26
<u>Обед</u>			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-105	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в к, мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-38, Калорийность-418	112-76
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
38,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-82
903,4	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-912	167-57
<u>Полдник</u>			
150	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32, Калорийность-261	45-87
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	13-04
350	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48, Калорийность-327	58-91
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-60, Углеводы-277, Калорийность-1 865	358-74

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор