

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-34 Калорийность-362	54-07
75	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-8, Калорийность-35	11-60
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
42,9	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	3-82
517,9	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-560	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	8-62
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-3, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
110	Наггетсы куриные с соусом томатным <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-132	8-40
180	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-73	6-29
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
45	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-88	3-34
790	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-721	114-85
790	Итого за день	Белки-43, Жиры-39, Углеводы-196, Калорийность-1 281	188-36

Бухгалтер-
калькулятов

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Соп. директор
Директор

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 из моркови "Покорейски" <i>морковь в.к. лук в.к. масло подсолнечное. сахар-песок. соль йодированная. чеснок. кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	8-62
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-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая. морковь в.к. свинина окорок (нарезка кубик). масло подсолнечное. лук в.к. перец чёрный мелотый. лавровый лист</i>	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434	64-88
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов. сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-99
37,2	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-31
38	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-82
775,2	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-809	105-08
Полдник			
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в.к. творог. яйцо куриное в.к. сахар-песок. масло подсолнечное. дрожжи сухие. соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190	27-96
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
300	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-275	47-76
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-32, Углеводы-152, Калорийность-1 084	152-84

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434	64-88
190	Фруктовая нарезка (яблоко)	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89	29-39
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
670	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-679	101-85
Обед			
100	Салат из моркови "По-корейски" <i>морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	14-36
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свежая 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-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
110	Наггетсы куриные с соусом томатным <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-39, Калорийность-170	10-08
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-99
46	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
49	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-89	3-64
935	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-134, Калорийность-831	127-96
Полдник			
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190	27-96
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-70, Калорийность-415	57-85
358	Итого за день	Белки-61, Жиры-57, Углеводы-301, Калорийность-1926	287-66

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Совладелец
Директор

