

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

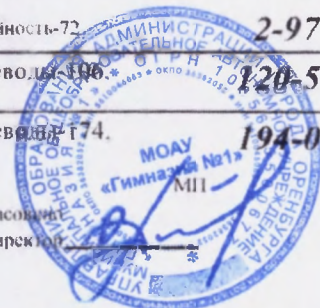
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
105	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	46-71
160	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	20-47
10	Сушки	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	1-77
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-36
501,5	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-67, Калорийность-472	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной.	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
120	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-9, Калорийность-290	76-40
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-121	8-17
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
780	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-106, Калорийность-751	120-57
780	Итого за день	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-174, Калорийность-1 223	194-08

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор

Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из свеклы отварной.	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в.к. картофель в.к. морковь в.к. лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
105	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в.к. сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в.с. соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	46-71
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	19-19
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-109	9-14
47,2	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-20
50	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
812,2	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-112, Калорийность-716	105-08
Полдник			
180	Йогурт	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
120	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-14, Калорийность-56	18-56
300	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-197	52-40
300	Итого за день	Белки-30, Жиры-26, Углеводы-145, Калорийность-913	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

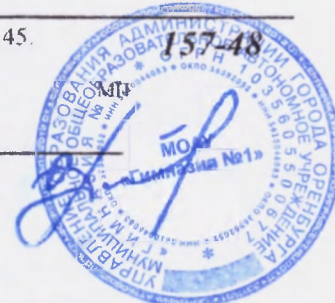
Головина М.И.

Генеральный директор

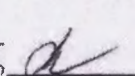

[Подпись]

Д.А. Зайонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная в с. яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-8, Калорийность-220	57-92
220	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-147	28-15
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
610	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-80, Калорийность-613	96-25
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	13-17
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	17-79
100	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-230	60,14
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
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
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
900	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-117, Калорийность-863	115-76
<u>Полдник</u>			
180	Йогурт	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
380	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	64-78
380	Итого за день	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-240, Калорийность-1 710	276-79
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.Н.	Генеральный директор
		Д.А. Загонский	Согласовано Директор



Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
105	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	
160	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	
10	Сушки	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
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	
537,6	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-579	81-82
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной.	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	
105	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-109	
47,2	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
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	
1 048,3	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-138, Калорийность-823	113-39
1 048,3	Итого за день	Белки-42, Жиры-37, Углеводы-231, Калорийность-1 402	

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>			
70	Салат из свежих огурцов <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-73	35-30
130	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, сухари панировочные, лук в к, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-17, Углевода-9, Калорийность-121	78-45
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15, Калорийность-269	23-03
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
41	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-28, Калорийность-96	3-65
621	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-77, Калорийность-618	142-63
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	13-17
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	17-79
120	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-18, Углеводы-10, Калорийность-291	76-40
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-89	8-23
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
890	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-900	130-22
<u>Полдник</u>			
180	Йогурт	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
380	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	64-78
380	Итого за день	Белки-59, Жиры-63, Углеводы-234, Калорийность-1 752	337-63

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор