

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>			
30	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	10-77
100	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	36-18
150	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154	20-39
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
35,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-19
515,8	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-68, Калорийность-483	73-51
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	14-39
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
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-182	8-42
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
810	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-106, Калорийность-751	111-19
810	Итого за день	Белки-42, Жиры-44, Углеводы-154, Калорийность-1 234	184-70

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в к. морковь в к. огурцы солёные. свекла в к. лук в к. масло подсолнечное. соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	15-29
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в к. морковь в к. лук в к. крупа рисовая. масло подсолнечное. соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	14-39
100	Голубцы ленивые <i>капусты в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в с. соль йодированная. сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	36-18
155	Картофель тушёный в соусе томатном <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. масло подсолнечное. мука пшеничная в с. томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-159	21-07
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-42
45,6	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	3-41
830,6	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-110, Калорийность-722	105-08
Полдник			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-175	39-18
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-240	50-31
300	Итого за день	Белки-33, Жиры-33, Углеводы-139, Калорийность-962	155-39

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затовский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

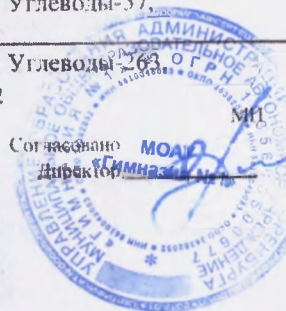
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-130	18-66
120	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-140	43-42
200	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-205	27-19
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
605	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-83, Калорийность-611	96-26
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-148	19-11
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-104	17-99
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
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-182	8-42
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
930	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-34, Углеводы-124, Калорийность-874	124-35
<u>Полдник</u>			
120	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-210	47-02
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислоты лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
354	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57, Калорийность-417	63-09
354	Итого за день	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-263, Калорийность-1 902	283-70

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	
100	Голубцы ленивые <i>капуста в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в.с. соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	
150	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, мука пшеничная в.с. томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
35,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
720,8	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-618	81-82
<u>Обед</u>			
80	Винегрет овощной <i>картофель в к. морковь в к. огурцы соевые, свекла в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в к. морковь в к. лук в к. крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	
100	Голубцы ленивые <i>капуста в к. фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в.с. соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	
155	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, мука пшеничная в.с. томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-159	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
45,6	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
1 035,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-140, Калорийность-857	143-39
1 035,6	Итого за день	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-238, Калорийность-1 475	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
70	Салат из свежих помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-45	25-55
120	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-140	43-42
200	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-205	27-19
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблочко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
42,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-24, Калорийность-99	3-74
632,3	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-549	102-88
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-148	19-11
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-104	17-99
120	Гуляш из филе кур <i>филе куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-177	72-42
220	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-222	15-53
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
39,8	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
979,8	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-127, Калорийность-926	142-79
<u>Полдник</u>			
120	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-210	47-02
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
354	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-69, Калорийность-465	63-09
354	Итого за день	Белки-62, Жиры-68, Углеводы-926, Калорийность-1 939	308-76
Бухгалтер-калькулятор	Головина М И	Генеральный директор	Согласовано Директор

