

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>			
170	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	53-53
	соусом <i>спагетти, филе куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>		
65	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-7, Калорийность-30	10-06
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
31,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-78
500,2	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-531	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью <i>капуста в к, морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
110	Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	61,81
150	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-86
750	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111, Калорийность-822	125-36
750	Итого за день	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-194, Калорийность-1353	198-87

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
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 белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к. морковь в к. сахар-песок. масло подсолнечное. соль йодированная. кислота лимонная</i>	Белки-1. Жиры-3. Углеводы-6. Калорийность-75	9-27
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к. крупа гречневая. лук в к. морковь в к. масло подсолнечное. соль йодированная. зелень</i>	Белки-2. Жиры-3. Углеводы-27. Калорийность-168	12-06
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти. филе грудки куриное (нарезка кубик). сливки 10%. лук в к. помидоры. сыр твердый. масло подсолнечное. соль йодированная. мука пшеничная в/с</i>	Белки-19. Жиры-18. Углеводы-37. Калорийность-319	75-57
185	Напиток из шиповника <i>сахар-песок. напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1. Углеводы-21. Калорийность-90	5-93
30,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2. Углеводы-10. Калорийность-54	2-25
715,3	Итого за Обед	Белки-24. Жиры-24. Углеводы-101 Калорийность-705	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с. творог. яйцо куриное с2. сахар-песок. масло сливочное. изюм. соль йодированная. дрожжи сухие. масло подсолнечное. ванилин</i>	Белки-6. Жиры-4. Углеводы-9. Калорийность-93	17-85
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1. Углеводы-20. Калорийность-85	19-80
50	Пряник	Белки-3. Жиры-2. Углеводы-38. Калорийность-176	7-50
300	Итого за Полдник	Белки-9. Жиры-5. Углеводы-68. Калорийность-353	45-15
300	Итого за день	Белки-34. Жиры-29. Углеводы-168. Калорийность-1 058	150-23

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			
230	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, Калорийность-305	72-42
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
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
614	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-11, Углеводы-112, Калорийность-671	99-48
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупы гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54,62
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
890	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-950	135-29
Полдник			
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, сода, сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-76, Калорийность-446	62-99
350	Итого за день	Белки-65, Жиры-57, Углеводы-319, Калорийность-2 068	297-76

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
Завтрак			
170	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	
65	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-7, Калорийность-30	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
31,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
751,2	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-744	81-82
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	
185	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
30,3	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
966,3	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-137, Калорийность-918	113-39
966,3	Итого за день	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-258, Калорийность-1662	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский



Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
80	Салат из кукурузы <i>кукуруза консервированная, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-91	32-06
270	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-42, Калорийность-351	85-01
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30,2	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
614,2	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-105, Калорийность-668	126-88
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	Шницель из говядины с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54-62
190	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30, Калорийность-203	40-99
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
920	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-143, Калорийность-1 008	139-23
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	Сок 0,2л (в ассортименте)	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-76, Калорийность-446	62-99
350	Итого за день	Белки-71, Жиры-66, Углеводы-624, Калорийность-2 123	329-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затолский

Согласован Директор

