

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-179	58-61
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	5-82
500,34	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81,3, Калорийность-507	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-75	11-49
200	Суп картофельный с <i>картофель в к. фасоль, лук в к, морковь в к. масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15,4, Калорийность-96,2	17-64
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупы рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14,6, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-201	48-68
150	Капуста тушеная <i>капуста в к. лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-131	28-84
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
738	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-103, Калорийность-715	117-11
738	Итого за день	Белки-43,2, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1 222	190-62

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Создано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в к. чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в к. фасоль, лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-142,3	22-05
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, муки пшеничная в с</i>	Белки-17, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	58-61
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
34,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-09
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
779,7	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-104, Калорийность-710	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в к. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (липов), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	48-32
300	Итого за день	Белки-38,2, Жиры-45, Углеводы-153, Калорийность-1141	153-40

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затолский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питанию
Завтрак			
270	Рагу из птицы <i>картофель в к. фазе, грудки куриные (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-242	79-12
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	5-79
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
640,34	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-11, Углеводы-130, Калорийность-722	99-92
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	Суп картофельный с <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	22-05
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	48-68
180	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
558	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-798	134-95
Полдник			
100	Сочни с творогом. <i>яйца куриные с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	56-06
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-62, Углеводы-290, Калорийность-1 973	290-93

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

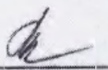
Генеральный
директор

И.А. Затонский

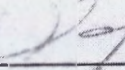
Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная, мука пшеничная в с</i>	Белки-11, Жиры-13,8, Углеводы-12, Калорийность-179	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
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	
705,34	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16,3, Углеводы-112 Калорийность-641	81-82
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в к. чернослив, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
250	Суп картофельный с <i>картофель в к. фасоль, лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, соль поваренная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16,6, Калорийность-142,3	
200	Рагу из птицы <i>картофель в к. филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная, мука пшеничная в с</i>	Белки-16,6, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
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	
984,7	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-845	113-39
984,7	Итого за день	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-245,3, Калорийность-1486	

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
Завтрак			
20	Сыр (порция)	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73	21-14
100	Азу по-татарски <i>мясо говядины б\к 1 сорт (суши), лук в\к, томат-паста, одуры солёные, мука пшеничная в\с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-161	78-33
200	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-195	7-49
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-47
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
567	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-77, Калорийность-629	114-30
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в\к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	Суп картофельный с <i>картофель в\к, фасоль, лук в\к, морковь в\к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	22-05
110	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в\к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в\с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-15, Калорийность-224	54-95
250	Капуста тушеная <i>капуста в\к, лук в\к, морковь в\к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в\с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-218	48-07
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
45,7	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
43	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-78	3-19
998,7	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-36, Углеводы-124, Калорийность-985	158-74
Полдник			
115,8	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в\с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-23, Углеводы-29, Калорийность-385	45-47
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислоты лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
366,8	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-28, Углеводы-91, Калорийность-696	62-02
366,8	Итого за день	Белки-72, Жиры-88, Углеводы-293, Калорийность-2 310	335-06

Бухгалтер-
калькулятор

Головниа М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор