

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
212	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-11, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-276	57-34
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
198	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	2-10
57	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	4-89
501	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Калорийность-611	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	10-62
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	57-13
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	21-74
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	2-15
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
730	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-20, Углеводы-89, Калорийность-620	111-55
730	Итого за день	Белки-39, Жиры-30, Углеводы-200, Калорийность-1 231	180-53

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затопский

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	14-42
<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	7-53
<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
10	Мясо отварное	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	16-86
<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суши), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>			
245	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	46-88
<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-18, Калорийность-187	6-84
<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>			
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-86
29	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-07
809	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-863	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
<i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>			
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	Итого за день	Белки-51, Жиры-40, Углеводы-157, Калорийность-1 304	139-57

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 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 огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	10-62
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-10, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-317	64-91
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-31
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
742	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-705	98-46
Полдник			
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-24, Жиры-21, Углеводы-168, Калорийность-996	138-47

МП

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
<u>Завтрак</u>			
55	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-9	9-57
250	Каша гречневая с филе куриным	Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16, Калорийность-297	47-83
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-41
	<i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
61	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-23
624	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-88, Калорийность-693	83-44
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-104	18-03
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
250	Суп крестьянский с крупой	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-119	9-41
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	Мясо отварное	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-43
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
100	Печень по-строгановски	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	41-57
	<i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>		
180	Капуста тушеная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-157	25-63
	<i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>		
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-20, Калорийность-208	6-16
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
870	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-876	113-59
<u>Полдник</u>			
150	Булочка школьная	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	13-40
	<i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>		
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	45-58
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-58, Углеводы-297, Калорийность-2154	242-61

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 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 огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	10-62
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-10, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-317	64-91
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-31
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
742	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-705	98-46
Полдник			
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	Итого за день	Белки-24, Жиры-21, Углеводы-168, Калорийность-996	138-47

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
44	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-7	
200	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-294	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
190	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	
<u>Завтрак2</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
755	Итого за 1-я смена	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-790	78-30
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суши), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
245	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-18, Калорийность-188	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	
29	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
1 039	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-133, Калорийность-1037	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

212 **Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.** Белки-11, Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-276

соусом

спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с

34 **Печенье сахарное** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142

198 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-59

сахар-песок, чай черный лист

57 **Хлеб пшеничный.** Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134

Завтрак2

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай б/с** Калорийность-3

751 Итого за 1-я смена Белки-21, Жиры-18, Углеводы-148, Калорийность-790 **78-30**

Обед

60 **Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77

капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

200 **Рассольник ленинградский** Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97

картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

240 **Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.** Белки-12, Жиры-15, Углеводы-48, Калорийность-318

соусом

спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с

180 **Напиток из шиповника** Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

27 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64

35 **Хлеб ржано- пшеничный.** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63

Полдник

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай б/с** Калорийность-3

992 Итого за 2-я смена Белки-27, Жиры-26, Углеводы-150, Калорийность-884 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП