

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 13%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2 Калорийность-139	35-82
210	Сложный овощной гарнир <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	23-33
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
39	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107	3-10
544	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-73, Калорийность-527	65-80
Обед			
80	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-68	10-62
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	18-98
100	Шницель припущенный из птицы с сметанно-томатным соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-120	39-05
160	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-220	9-72
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
780	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-19, Углеводы-95, Калорийность-722	88-71
780	Итого за день	Белки-44, Жиры-36, Углеводы-168, Калорийность-1249	154-51

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
90	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-77	11-94
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	18-98
90	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-8, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-125	34-25
160	Сложный овощной гарнир <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-167	17-78
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	1-83
788	Итого за Обед	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-91, Калорийность-701	93-80
Полдник			
40	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
440	Итого за Полдник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	31-85
440	Итого за день	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-129, Калорийность-1 001	125-65

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-196	57-10
220	Сложный овощной гарнир <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-230	24-44
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
40	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-110	3-16
595	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-75, Калорийность-618	88-25
Обед			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Калорийность-85	13-27
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-127	23-73
100	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-120	39-05
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-40, Калорийность-247	10-93
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
890	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-22, Углеводы-114, Калорийность-842	98-77
Полдник			
40	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
440	Итого за Полдник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	31-85
440	Итого за день	Белки-57, Жиры-46, Углеводы-227, Калорийность-1761	218-87

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласована
Директор

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак**Тефтели из говядины с рисом**

90 **с сметанно-томатным соусом** Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2, Калорийность-139

соусом

фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная

210 **Сложный овощной гарнир** Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220

картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200/5 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-61

сахар-песок, лимон, чай черный лист

39 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107

Завтрак2/Полдник

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

30 **Печенье Галеты** Углеводы-4, Калорийность-21

Итого за 1-я смена Белки-17, Жиры-17, Углеводы-92, Калорийность-607 **71-30**

774

Обед

90 **Салат "Витаминный"** Белки-1, Жиры-5, Калорийность-77

капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Суп рыбный** Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101

картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная

90 **Тефтели из говядины с рисом** Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-125

фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок

160 **Сложный овощной гарнир** Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-167

картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из изюма** Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113

изюм, сахар-песок

20 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55

28 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63

Полдник

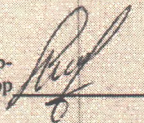
200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

30 **Печенье Галеты** Углеводы-4, Калорийность-21

Итого за 2-я смена Белки-19, Жиры-20, Углеводы-110, Калорийность-781 **99-30**

1 018

Бухгалтер-
калькулятор


Малышева Н.М.

Генеральный
директор


Затонский Д.А.

Согласовано
Директор