

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/40	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с томатным соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-14, Калорийность-160	38-57
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-161	23-04
16	Сушки	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-63	2-26
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-37	2-69
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-79	2-42
501	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-500	68-98
Обед			
60	Салат из моркови (припущ).. <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-27
90	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огурцы соленые, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-147	60-67
150	Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188	8-58
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
735	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-696	102-85
735	Итого за день	Белки-35, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1146	171-83

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
85	Салат из моркови (припуш). <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-13, Калорийность-122	12-10
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-27
Котлета рыбная из горбуши			
60/30	"Школьная" с томатным соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-109	37-82
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-161	23-04
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
27	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-79	1-79
772	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-113, Калорийность-709	98-46
Полдник			
100	Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-89
200	Чай б/с		0-77
300	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-66
300	Итого за день	Белки-31, Жиры-40, Углеводы-176, Калорийность-1132	122-12

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/40	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с томатным соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101	38-57
180/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	26-68
16	Сушки	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-26
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-04
551	Итого за Завтрак	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-88, Калорийность-484	74-24
Обед			
100	Салат из моркови (припущ). <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	14-23
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	14-20
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-27
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-163	67-41
150	Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188	8-58
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
845	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-105, Калорийность-811	118-79
Полдник			
100	Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-39
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636	30-46
351	Итого за день	Белки-49, Жиры-60, Углеводы-294, Калорийность-1 931	223-43

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
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			
60/40	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с томатным соусом	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101	
150/5	Картофель отварной	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
16	Сушки	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	
200	Чай фруктовый	Углеводы-8, Калорийность-30	
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
Завтрак2			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
721	Итого за 1-я смена	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-100, Калорийность-537	78-30
Обед			
85	Салат из моркови (припущ).	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-122	
200	Суп гороховый	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	
60/30	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с томатным соусом	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-95	
150/5	Картофель отварной	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
27	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-49	
Полдник			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
992	Итого за 2-я смена	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-135, Калорийность-786	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

