

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 230 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-15, Жиры-18, Углеводы-21, Калорийность-315 | 56-40 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-00 |
| 510 | Итого за Завтрак | Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86, Калорийность-611 | 68-98 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-44 | 11-88 |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93 | 10-93 |
| 70/30 | Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174 | 51-05 |
| 150 | Макаронны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188 | 9-97 |
| 200 | Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i> | Углеводы-24, Калорийность-100 | 15-27 |
| 20 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 | 1-62 |
| 20 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36 | 1-35 |
| 750 | Итого за Обед | Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-682 | 102-07 |
| 750 | Итого за день | Белки-41, Жиры-50, Углеводы-222, Калорийность-1 293 | 171-05 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

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 | | | |
| 70 | Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-69 | 13-86 |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-111 | 10-93 |
| 220 | Плов <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-16, Жиры-17, Углеводы-20, Калорийность-301 | 53-95 |
| 200 | Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i> | Углеводы-24, Калорийность-100 | 15-27 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-03 |
| 750 | Итого за Обед | Белки-24, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706 | 98-46 |
| Полдник | | | |
| 100 | Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433 | 12-41 |
| 60 | Печенье Галеты | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194 | 10-08 |
| 200 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-36, Калорийность-134 | 7-22 |
| 360 | Итого за Полдник | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761 | 29-71 |
| 360 | Итого за день | Белки-34, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1467 | 128-16 |

Бухгалтер-
калькулятор *Perшина 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 | | | |
| 270 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-18, Жиры-29, Углеводы-62, Калорийность-595 | 66-21 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 575 | Итого за Завтрак | Белки-24, Жиры-31, Углеводы-140, Калорийность-949 | 80-83 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-73 | 19-80 |
| 250 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-116 | 13-66 |
| 70/30 | Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174 | 51-05 |
| 180 | Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226 | 11-96 |
| 200 | Компот из свежих яблок с лимоном и сахаром <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i> | Углеводы-24, Калорийность-100 | 15-27 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-25, Жиры-29, Углеводы-126, Калорийность-814 | 116-18 |
| Полдник | | | |
| 100 | Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433 | 12-41 |
| 60 | Печенье Галеты | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194 | 10-08 |
| 200 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-36, Калорийность-134 | 7-22 |
| 360 | Итого за Полдник | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761 | 29-71 |
| 360 | Итого за день | Белки-61, Жиры-78, Углеводы-408, Калорийность-2 524 | 226-72 |

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) |
|------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 230 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-15, Жиры-25, Углеводы-53, Калорийность-507 | |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | |
| <u>Завтрак2</u> | | | |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 744 | Итого за 1-я смена | Белки-22, Жиры-30, Углеводы-144, Калорийность-944 | 78-30 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 70 | Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зелёный, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-51 | |
| 200 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93 | |
| 220 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-15, Жиры-24, Углеводы-51, Калорийность-485 | |
| 200 | Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i> | Углеводы-24, Калорийность-100 | |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | |
| 200 | Чай б/с | | |
| 984 | Итого за 2-я смена | Белки-25, Жиры-38, Углеводы-145, Калорийность-995 | 108-07 |

Бухгалтер-
калькулятор Першина Т.П.Генеральный
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано
Директор Д.А. Затонский