

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (тотуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	50-22
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	8-40
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	7-50
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
40,33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-59
545,33	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-558,3	73-51
Обед			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	8-58
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	18-69
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	49-67
150	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
764	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-22, Углеводы-95, Калорийность-708	124-88
764	Итого за день	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-210, Калорийность-1324	198-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласован
директор

Меню СОШ 12-18

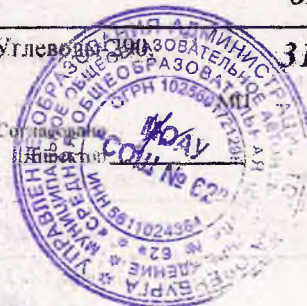
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-235	83-80
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-189	11-20
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
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
655	Итого за Завтрак	Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121, Калорийность-778	110-75
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молока 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-11
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
871	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-803	145-24
Полдник			
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/к, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-65, Калорийность-391	62-91
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-290, Калорийность-1972	318-90

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Сот. менеджер
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Салат из моркови с сахаром	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-111	11-95
<i>морковь в.к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
250	Суп картофельный с вермишелью.	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	23-36
<i>картофель в.к, вермишель (макаронные изделия яшные), лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>			
90	Митболы с соусом	Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	43-50
<i>фарш из говядины (пазуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, лук в.к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>			
180	Каша гречневая	Белки-3,97, Жиры-6,23, Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	10-08
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-27
34,8	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
871,8	Итого за Обед	Белки-23,75, Жиры-24,05, Углеводы-101,1 Калорийность-724,12	105-08
Полдник			
100	Ватрушка с творогом	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
<i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>			
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-33,05, Углеводы-168, Калорийность-137,12	143-36

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Сот. индекс

