

Меню школа БР ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/30	Митболы из п/ф с томатным соусом <small>митболы п/ф 60гр, масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	
160	Картофель отварной с луком <small>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-9, Калорийность-199	
24	Сушки	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	
Завтрак2			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
769	Итого за 1-я смена	Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102, Калорийность-822	78-30
Обед			
60	Салат из моркови (припуц). <small>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</small>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <small>свежда в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	
60/30	Митболы из п/ф с томатным соусом <small>митболы п/ф 60гр, масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	
150	Картофель отварной с луком <small>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-8, Калорийность-187	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
25	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
Полдник			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 006	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-31, Углеводы-108, Калорийность-920	108-07
Бухгалтер-калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Затонский Д.А.
		Согласовано	МП
		Директор	

Меню школа БР ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

88 **Гуляш из свинины**

свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная

Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-289

160 **Макаронны отварные.**

макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260

200 **Чай фруктовый**

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

Углеводы-8, Калорийность-30

59 **Хлеб пшеничный.**

Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139

Завтрак2

20 **Печенье Галеты**

Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

727

Итого за 1-я смена Белки-22, Жиры-33, Углеводы-115,
Калорийность-843

78-30

Обед

100 **Винегрет овощной**

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

Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136

200 **Суп гороховый**

картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94

20 **Гренки из пш. хлеба**

Углеводы-15, Калорийность-80

90 **Гуляш из свинины**

свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная

Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-295

160 **Макаронны отварные.**

макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260

200 **Напиток из шиповника**

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133

23 **Хлеб пшеничный.**

Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54

25 **Хлеб ржано- пшеничный.**

Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45

Полдник

20 **Печенье Галеты**

Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

1 038

Итого за 2-я смена Белки-29, Жиры-45, Углеводы-170,
Калорийность-1 222

108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Меню школа БР 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>			
80/20	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-152	
160	Картофельное пюре. картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	
200/5	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
<u>Завтрак2</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
765	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111, Калорийность-685	78-30
<u>Обед</u>			
85	Салат "Степной". картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89	
200	Суп крестьянский с крупой капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
80/30	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	
160	Картофельное пюре. картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-19, Калорийность-76	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
<u>Полдник</u>			
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай б/с		
1 056	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-134, Калорийность-879	108-07

Бухгалтер-калькулятор



Першина Т.П.

Генеральный директор



Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

06.04.2024, 2сб

Меню школа БР ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

85 **Салат из свеклы отварной**

свекла в/к, масло подсолнечное

Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-104

165 **Плов из говядины**

крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная

Белки-18, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-238

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

53 **Хлеб пшеничный.**

Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125

Завтрак2

20 **Печенье Галеты**

Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65

200/5 **Чай с лимоном**

сахар-песок, лимон, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-61

728

Итого за 1-я смена Белки-25, Жиры-13, Углеводы-109,
Калорийность-653

78-30

Обед

90 **Салат из свеклы отварной**

свекла в/к, масло подсолнечное

Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-110

200 **Суп с домашней лапшой**

лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104

220 **Плов из говядины**

крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная

Белки-24, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-318

200 **Сок фруктовый**

Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

20 **Хлеб пшеничный.**

Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47

23 **Хлеб ржано- пшеничный.**

Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42

Полдник

20 **Печенье Галеты**

Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65

200/5 **Чай с лимоном**

сахар-песок, лимон, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-61

978

Итого за 2-я смена Белки-33, Жиры-23, Углеводы-124,
Калорийность-831

108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП