

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			
5/20	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	
200	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, Калорийность-254	
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	
190	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	
24	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	
Завтрак2			
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
823	Итого за 1-я смена	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-129, Калорийность-768	78-30
Обед			
70	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	
200/23	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
44	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-103	
48	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87	
Полдник			
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 079	Итого за 2-я смена	Белки-44, Жиры-28, Углеводы-179, Калорийность-1 147	108-07

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

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

30/170 **Жаркое по-домашнему**
картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная
Белки-12, Жиры-9, Углеводы-23, Калорийность-226

60 **Печенье Овсяное**
Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145

200 **Чай фруктовый**
Углеводы-8, Калорийность-30

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

42 **Хлеб пшеничный.**
Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99

Завтрак2

20 **Сушки**
Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

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

сахар-песок, чай черный лист

Итого за 1-я смена Белки-20, Жиры-14, Углеводы-104, Калорийность-628

78-30**Обед**

60 **Салат "Полонинский"**
Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-66

капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная

200 **Суп рыбный**
Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95

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

60/30 **Шницель припущенный из птицы с соусом**
Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143

фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная

150 **Каша ячневая рассыпчатая с маслом**
Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-181

крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная

200 **Компот из сушеных фруктов**
Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99

сахар-песок, изюм, курага

30 **Хлеб пшеничный.**
Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71

28 **Хлеб ржано-пшеничный.**
Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51

Полдник

20 **Сушки**
Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

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

сахар-песок, чай черный лист

Итого за 2-я смена Белки-23, Жиры-18, Углеводы-136, Калорийность-834

108-07

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный директор 

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор 

МП

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	28 Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

65	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-12	
60/30	Митболы с томатным соусом 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	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-126	
170	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200/7	Чай с лимоном. сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-62	
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	

Завтрак2

30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

809	Итого за 1-я смена	Белки-25, Жиры-21, Углеводы-131, Калорийность-827	78-30
-----	---------------------------	---	-------

Обед

60	Салат из моркови с сахаром морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	
200	Суп картофельный с вермишелью. картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	
90	Печень по-строгановски. печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

994	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-28, Углеводы-146, Калорийность-982	108-07
-----	---------------------------	---	--------

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

19.09.2024, 2чт

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

80 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное

180 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163

картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная

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

сахар-песок, чай черный лист

49 **Хлеб пшеничный.** Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115

Завтрак2

30 **Печенье сахарное** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163

200 **Чай б/с**

739 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-93, Калорийность-642 **78-30**

Обед

60 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81

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

200 **Рассольник ленинградский** Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100

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

160/30 **Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатным** Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208

капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная/ сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная

200 **Компот из сушеных фруктов** Углеводы-28, Калорийность-113

смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная

35 **Хлеб пшеничный.** Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82

36 **Хлеб ржано- пшеничный.** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65

Полдник

30 **Печенье сахарное** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163

200 **Чай б/с**

951 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115, Калорийность-812 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор бух Першина Т.И.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____ МП

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Завтрак

40	Огурцы свежие	Углеводы-1, Калорийность-6	
90	Гуляш из филе кур <small>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106	
150	Макароны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	Чай фруктовый <small>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-62	
28	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	

Завтрак2

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	

758	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-12, Углеводы-129, Калорийность-700	78-30
-----	--------------------	---	-------

Обед

60	Салат "Витаминный" <small>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	
200	Суп гречневый с овощами <small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	
200	Говядина тушеная с картофелем <small>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	
180	Напиток из клубничного варенья <small>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-11, Калорийность-43	
24	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	

Полдник

50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	

934	Итого за 2-я смена	Белки-30, Жиры-26, Углеводы-126, Калорийность-863	108-07
-----	--------------------	---	--------

Бухгалтер-
калькулятор Першина Т.П.

Генеральный
директор Д.А. Затонский

Согласовано
Директор МП

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

55	Помидоры свежие	Углеводы-2, Калорийность-10	
200	Плов из птицы 35/165	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330	
	<i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>		
200/5	Чай с лимоном	Углеводы-15, Калорийность-61	
	<i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>		
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	

Завтрак2

30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		

730 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-15, Углеводы-110, **78-30**
Калорийность-669

Обед

60	Салат из свеклы с черносливом.	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
	<i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200	Суп картофельный с фасолью	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-87	
	<i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>		
100	Тефтели из говядины с рисом 70/30.	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	
	<i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>		
150	Капуста тушеная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-131	
	<i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>		
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-28, Калорийность-112	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	

Полдник

30	Печенье "Мария"	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		

968 **Итого за 2-я смена** Белки-22, Жиры-28, Углеводы-131, **108-07**
Калорийность-874

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП