

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшениц., сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-273	24-44
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (интерактивный)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145	16-18
21,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-563	73-51
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к., морковь в.к., масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-83	13-78
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78	12-49
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (индуфабрикат), фарш свиной (индуфабрикат), хлеб пшеничный в.с., лук в.к., мука пшеничная в.с., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212	12-00
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	3-34
853	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	112-21
853	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200, Калорийность-1385	185-72

бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор


*[Подпись]*

Д.А. Затонский



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	8-96
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, заправочный крем</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	12-49
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (только фарш), фарш свиной (только фарш), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	10-59
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-89
802	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109, Калорийность-754	105-08
<u>Полдник</u>			
100	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	<b>Напиток вишневый - смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня в м, смородина черная, м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-314	43-62
300	<b>Итого за день</b>	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177, Калорийность-1 068	148-70

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М В

Генеральный директор

Д.А. Зайцевский

Сот. менеджер  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	энт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшениц., сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-409	24-88
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (горький)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-145	16-18
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
758	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163, Калорийность-896	86-54
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к., морковь в к., масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в к., морковь в к., лук в к., мука пшеничная в с., яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
100	<b>Бифитекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (молотый), фарш свиной (молотый), хлеб пшеничный в с., лук в к., мука пшеничная в с., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-269	67-37
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	<b>Итого за Обед</b>	Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122, Калорийность-980	118-90
<b>Полдник</b>			
100	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с., ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с м., смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-45	17-78
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-329	61-40
350	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348, Калорийность-2206	266-84

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

ДА Запашкин

Сот. 125  
Дом 8

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (горький)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
21,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>877,9</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль, йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в к, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77	
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в к, лук в к, мука пшеничная в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-26, Калорийность-94	
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 053</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967	<b>113-39</b>
<b>1 053</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743	

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.Н.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Сотрудник



# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина отварная (шпик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль гидролизованная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	59-87
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-38
<b>505,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-538	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, морковь свежий, лук и подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78	12-35
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль гидролизованная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в к, лук, масло сливочное, соль гидролизованная, масло растительное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль гидролизованная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-143	56-46
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (бессовые), масло сливочное, соль гидролизованная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	13-39
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-99	11-30
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>758</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-771	<b>115-93</b>
<b>758</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-39, Углеводы-200, Калорийность-1309	<b>189-44</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Галовина М.Н.

Генеральный  
директор

Д.А. Затуцкий

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек консервированный, майонез, соль</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	14-41
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль, подорожник, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок тушистая кубик, лук в к, морковь в к, масло растительное, томат паста, соль, подорожник</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	55-69
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
744	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-716	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйца куриные с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, соль, пищевые добавки</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (лимон, смородина, малина, клубника)</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	48-32
300	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-43, Углеводы-150, Калорийность-1147	153-40

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зайцевский

Сот. менеджер Директор



# Меню СОШ 12-18 янв

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к. свиной окорок (шурстка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль</i>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31, Калорийность-314	75-18
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай зеленый, лимон</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-108, Калорийность-660	91-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. масло сливочное, соль йодированная, лимон 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-161	60-20
180	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (fusilli), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-226	16-07
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, яблок, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	10-17
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-110, Калорийность-745	131-20
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>фарш куриный с 2. творог, мука пшеничная в с. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, соль, перец, соль</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (лимон), сахар-песок, лимонная кислота</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	61-22
350	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-273, Калорийность-1 859	283-42

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Белова Ольга  
директор

Д.А. Зайцевский

Сп. директор



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к. свинина окорок (паре на кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томаты салат, соль</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>741,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-645	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к. яблоко, морковь зеленой, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль подорожник, гороховый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к. свинина окорок (паре на кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томаты салат, соль</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>980,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-823	<b>113-39</b>
<b>980,1</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-236, Калорийность-1468	

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Головина М.И.

Генеральный директор \_\_\_\_\_


Д.А. Зайцевский





# Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор \_\_\_\_\_

Д.А. Затонский



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

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

## Обед

80 **Салат из моркови с сахаром** Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15, Калорийность-111 **11-95**  
*морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная*

250 **Суп картофельный с вермишелью.** Белки-3,92, Жиры-8, Углеводы-26,5 Калорийность-132 **23-36**  
*картофель в к, вермишель (макаронные изделия) длинной, туш в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист*

90 **Митболы с соусом** Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6 **43-50**  
*фарш из говядины (топуш) фарш, хлеб пшеничный в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, лук репчатый, мука пшеничная в с, сахар-песок*

180 **Каша гречневая** Белки-3,97, Жиры-6,23, Углеводы-13,6 Калорийность-146,52 **10-08**  
*крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная*

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**  
*мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная*

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-168,1, Калорийность-1137,12 **143-36**

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор \_\_\_\_\_

Д.А. Запорожский

Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (по рецепту), яйцо куриное в с. т. в к., лук репчатый с2, масло подсолнечное, соль, перец, специи, майонез, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-235	83-80
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-180	11-20
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
655	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121, Калорийность-778	110-75
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к. сахар-песок, масло подсолнечное, соль, поджаренная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к. вермишель (макаронные изделия длинные), лук в к. морковь в к. масло сливочное, соль, поджаренная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к. масло подсолнечное, мука пшеничная в с. масло сливочное, соль, поджаренная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к. молоко 2.5%, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-11
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
871	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-803	145-24
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль, поджаренная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	17-78
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-65, Калорийность-391	62-91
350	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-290, Калорийность-1 972	318-90

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоим. пита
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
40,33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>	Калорийность-20	
<b>796,33</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-578,3	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль поджаренная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15 Калорийность-111	
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель, лук морковь и зелень шпиком, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль поджаренная</i>	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	
90	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль</i>	Белки-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль поджаренная</i>	Белки-3,97, Жиры-6,23 Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-85	
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
34,8	<b>Хлеб ржанно-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-2,2, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 122,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25,95, Жиры-27,05, Углеводы-129,1 Калорийность-937,12	<b>113-39</b>
<b>1 122,8</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44,95, Жиры-44,25, Углеводы-204,48, Калорийность-1 495,42	

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.В. Загонский

Сот. директор



# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100г р. растительного масла, майонез, томат-паста, масло сливочное, специи, лук, морковь, лук</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-88,2, Калорийность-152	41-53
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец черный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-10,2, Углеводы-47,27, Калорийность-280,2	26-44
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
37,52	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2,89, Жиры 0,3, Углеводы-48,81, Калорийность-89,3	3-34
547,52	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-81, Калорийность-581,5	73-51
<b>Обед</b>			
65	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соленые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,13, Жиры-6,53, Углеводы-6,22, Калорийность-75,2	11-41
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы соленые, горошек в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,08, Жиры-5,27, Углеводы-11, Калорийность-90,2	16-38
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панарованные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9,96, Жиры-7, Углеводы-7,4, Калорийность-150,3	65-73
170	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,3, Жиры-4,25, Углеводы-25, Калорийность-185,6	10-17
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
47,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-85	3-49
842,4	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25,81, Жиры-24,07, Углеводы-114,05, Калорийность-816,9	117-59
842,4	<b>Итого за день</b>	Белки-44,81, Жиры-43,07, Углеводы-195,05, Калорийность-1398,1	191-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.В.

Генеральный директор

Д.А. Зайцевой

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в в, огурцы соленые, свекла в в, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-8, Калорийность-73	11-47
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы соленые, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы- 3,5 Калорийность-125	20-47
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100, р замороженные (мф), масло подсолнечное, томат-паста, майонез сливочный, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	41-53
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек желтый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	20-87
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая</i>	Белки 0,44, Жиры 0,02, Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
28,6	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-55
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>838,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26,91, Углеводы-102,37, Калорийность-817,3	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное в банке, яйца куриные в3, масло подсолнечное, сахар-песок, орехи жемчужные, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-38,91, Углеводы-110,37, Калорийность-1267,3	157-81

Бухгалтер-кассир

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зитонский


Согласовано

МП



# Меню СОШ 12-18


Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100 гр замороженные овощи, ма. за год, сметана, майонез, лук, чеснок, специи, соль</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
220	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец черный молотый</i>	Белки-6, Жиры-15, Углеводы-43, Калорийность-340	30-61
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-34, Углеводы-114, Калорийность-867	89-40
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соленые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	17-56
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы соленые, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	20-47
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриные (вырезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-76
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сладость сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
880	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-132, Калорийность-896	124-78
<b>Полдник</b>			
100	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное варочное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-110	33-54
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-21, Калорийность-473	60-47
350	<b>Итого за день</b>	Белки-65, Жиры-74, Углеводы-260, Калорийность-2235	274-65

Бухгалтер-  
выпуск документов 

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зайонский

Согласовано  
Директор 



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100г, замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, лук</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-16, Калорийность-152	
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-11,2, Углеводы-37, Калорийность-280,2	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>752,52</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-19,53, Углеводы-111, Калорийность-715,9	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соевые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-4,99, Калорийность-73	
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы соевые, морковь в к, крупа геркулес, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5, Калорийность-125	
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100г, замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, лук</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сладость сухофруктов, сахар-песок, витамин лимонный</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	
28,6	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>1 043,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27,44, Углеводы-132,7, Калорийность-951,7	
<b>1 043,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-46,97, Углеводы-244,7, Калорийность-1667,6	<b>113-39</b>

бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зитонский





# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. дук в к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-9,66, Жиры-7,38, Углеводы-3,48, Калорийность-126,3	44-97
200	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (песочные), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	17-85
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
31,1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-77
555,1	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82,76 Калорийность-586	73-51
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>помидор в к, морковь в к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	11-16
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-11,8, Калорийность-95	16-90
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к, мясо говядины в к (сорт буюния), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17,8, Жиры-16, Углеводы-16,61 Калорийность-376,2	80-54
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (финики), сахар-песок, тислотонапиток</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	9-14
41	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
701	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25,82, Жиры-26,3, Углеводы-102 Калорийность-707	120-78
701	<b>Итого за день</b>	Белки-44,8, Жиры-42,3, Углеводы-184,76, Калорийность-1293	194-29

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Сек.расчета  
Директор



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к, морковь в к, яблоко, майонез подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1,69, Жиры-7, Углеводы-8,65, Калорийность-93,8	11-16
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8, Калорийность-95	16-90
100	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (то субфракция), хлеб пшеничный в с, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, укроп, петрушка в с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-11,73, Жиры-10,5, Углеводы-8, Калорийность-141	49-97
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (ассорти), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-1,3, Углеводы-29,8, Калорийность-193	13-39
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	9-14
25,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-29
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-23
<u>765,7</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3, Калорийность-705,5	<u>105-08</u>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (горький)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
<u>300</u>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-14, Углеводы-85, Калорийность-526	<u>42-32</u>
<u>300</u>	<b>Итого за день</b>	Белки-37,8, Жиры-39,67, Углеводы-187,07, Калорийность-1231,7	<u>147-42</u>

бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (мясофабрикат), хлеб пшеничный в с. луке к. масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в с. томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-171	62-55
220	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276	19-64
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоки, чай черный чай</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-18, Углеводы-119, Калорийность-737	94-56
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к. морковь в к. яблоки, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	18-60
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	21-13
280	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к. мясо говядины б.к. (сорт бр. тид), лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в асортименте (новое), сахар-песок, мякоть клубничная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	8-23
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	<b>Итого за Обед</b>	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-81, Калорийность-795	162-95
<b>Полдник</b>			
100	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в к. яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (горькое)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	17-78
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85, Калорийность-542	60-10
350	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Жиры-68, Углеводы-207, Калорийность-2074	317-61

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.М.

Генеральный директор

Д.А. Затонский



# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. масло сливочное, соль поджаренная, лук</i>	Белки-10, Жиры-7,38, Углеводы-318 Калорийность-126	
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль поджаренная</i>	Белки-4,39, Жиры-5, Углеводы-31,17 Калорийность-214,5	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-142	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
31,1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-7, Углеводы-15, Калорийность-73	
200	<b>Чай б/с</b>		

806,1

## Итого за Завтрак

Белки-22,81, Жиры-20,95, Углеводы-120,56  
Калорийность-798,7

81-82

## Обед

60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в к. морковь в к. помидоры, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поджаренная</i>	Белки-1,62, Жиры-7, Углеводы-8,65 Калорийность-93,8	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к. лук в к. морковь в к. крупа гречневая, масло сливочное, соль поджаренная</i>	Белки-3,63, Жиры-2,82, Углеводы-17,8 Калорийность-95	
100	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. масло сливочное, соль поджаренная, лук</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-141	
150	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль поджаренная</i>	Белки-4, Жиры-4,3, Углеводы-26,8, Калорийность-193	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в асортименте (пюре), сахар-песок, лимонная кислота</i>	Углеводы-15, Калорийность-67,8	
25,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		

1 016,7

## Итого за Обед

Белки-24,5, Жиры-25,19, Углеводы-102,3  
Калорийность-705,5

113-39

1 016,7

## Итого за день

Белки-47,31, Жиры-46,14, Углеводы-222,8  
Калорийность-1504,2

Бухгалтер-  
владельцу автор

Головина М.И.

Генеральный  
инспектор

Д.А. Зайцев



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, петрушка свежая</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-142,3	22-05
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к, филе курицы (филе из кубика), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-17, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-224,4	58-61
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
34,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-09
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
779,7	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-104, Калорийность-710	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, вода питьевая</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	48-32
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38,2 Жиры-45, Углеводы-153, Калорийность-1141	153-40

Бухгалтер-  
мат. ответс.

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загребской

Сот. договор  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
270	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к. филе куриное (вареное кубик), морковь в к. лук в к. май в подсолнечное, томат-паста, соль</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-242	79-12
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-33, Калорийность-176	7-50
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	5-79
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>640,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-25, Жиры-11, Углеводы-130, Калорийность-722</b>	<b>99-92</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к. чернослив, масло подсолнечное, соль, подорожник</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-121	19-15
250	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в к. фрикадельки в к. морковь в к. Масло подсолнечное, соль, подорожник, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	22-05
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к. мука рисовая, масло сливочное, соль, подорожник, томат-паста, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	48-68
180	<b>Капустка тушеная</b> <i>капуста в к. лук в к. морковь в к. помидоры в к. масло подсолнечное, мука пшеничная в с. соль, подорожник</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	2-23
23	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
<b>858</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-798</b>	<b>134-95</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в к. маргарин, сметана 15%, сахар-песок, соль, шиповник, соль, подорожник</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте, лимон, сахар-песок, питьевая вода негазированная</i>	Углеводы-25, Калорийность-93	9-14
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454</b>	<b>56-06</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-60, Жиры-62, Углеводы-300, Калорийность-1973</b>	<b>290-93</b>

Бухгалтер  
в.п.к. Виктор



Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загоновский

Сот.



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к. филе курицы курного (парочка кубик), морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль</i>	Белки-11, Жиры-13,8, Углеводы-42, Калорийность-179	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>705,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-16,3, Углеводы-112, Калорийность-641	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в к, чернослив, масло растительное, соль подсолнечная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
250	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль подсолнечная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16,6, Калорийность-142,3	
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в к, филе курицы курного (парочка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль</i>	Белки-16,6, Жиры-15,4, Углеводы-21, Калорийность-234,4	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-83	
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>984,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-845	<b>113-39</b>
<b>984,7</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-245,3, Калорийность-1486	

Бухгалтер-инвентаризатор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зинский

Сотрудник

