

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80	9-60
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262	22-51
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
190	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (горьковатой)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	11-09
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
600	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-588	68-98
Обед			
60	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71	6-14
200	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-13, Калорийность-85	7-48
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	60-00
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
770	Итого за Обед	Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-938	93-84
770	Итого за день	Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221, Калорийность-1524	162-82

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	7-17
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйца куриные с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94	8-34
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-139	11-25
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-105	5-39
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-87	3-17
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
854	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-822	98-46
Полдник			
100	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйца куриные с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	21-44
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	32-64
300	Итого за день	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-197, Калорийность-1354	131-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Бутерброд с маслом <i>банан нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	9-60
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	27-45
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (тёртый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-67
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
730	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731	84-38
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119	10-24
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, лук пшеничный в с, яйцо куриное е2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	9-35
100	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, лук пшеничный в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	66-67
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
43	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	3-69
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
926	Итого за Обед	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116	109-78
<u>Полдник</u>			
150	Пирожки печеные с капустой в к, мука пшеничная в с, лук в к, яйцо куриное е2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	32-16
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	43-36
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299	237-52

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	Бутерброд с маслом <i>батон паровой, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Калорийность-260	
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	
190	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковое)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
<u>Завтрак2</u>			
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	
834	Итого за 1-я смена	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-133, Калорийность-788	78-30
<u>Обед</u>			
70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с/с, 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, зелень свежая в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
44	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	
<u>Полдник</u>			
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	
1 088	Итого за 2-я смена	Белки-46, Жиры-34, Углеводы-184, Калорийность-1 232	108-07
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор



Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (мг), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
213	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина оварок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-25, Калорийность-240	54-07
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
198	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-65	2-87
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-64
500	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-519	68-98
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	7-64
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	18-83
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>филе курицы, хлеб пшеничный в/к, масло сливочное, соль йодированная, молоко в/к, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143	49-09
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	8-13
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
760	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-112, Калорийность-732	97-62
760	Итого за день	Белки-40, Жиры-32, Углеводы-182, Калорийность-1215	166-60

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
75	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103	9-55
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, Калорийность-95	18-83
210	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, Масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-25, Калорийность-237	53-31
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-28, Калорийность-113	9-03
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-03
52	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-94	3-71
784	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-753	98-46
Полдник			
100	Сочни с творогом <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	34-29
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-90
300	Итого за день	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1118	141-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.В.

Генеральный
директор

Д.А. Зегонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
300	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина окорок (пареза кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-338	76-16
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-141	9-40
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай первый лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-90
56	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-80
614	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-17, Углеводы-93, Калорийность-641	93-26
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	12-73
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	23-54
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в.с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-158	55-51
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-03
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-83
44	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
907	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-133, Калорийность-888	116-77
Полдник			
75	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в.с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-72
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
75	Печенье сахарное	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-26
350	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-59
350	Итого за день	Белки-66, Жиры-63, Углеводы-313, Калорийность-2 138	254-62

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МН

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
213	Жаркое по-домашнему <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-240	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
198	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
<u>Завтрак2</u>			
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
720	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-14, Углеводы-100, Калорийность-612	78-30
<u>Обед</u>			
75	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103	
200	Суп рыбный <i>картофель в к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	
210	Жаркое по-домашнему <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-237	
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
52	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94	
<u>Полдник</u>			
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 004	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-19, Углеводы-138, Калорийность-867	108-07

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Запороцкий

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (1 Смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с/д, соль поваренная, масло сливочное, сметана 15%, лук пшеничный в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187	45-74
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90	8-67
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-66
538	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588	68-98
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	6-36
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия длинные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	12-91
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, крупа пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	48-81
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-09
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-92
30	Хлеб рисано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
744	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	100-30
744	Итого за день	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	169-28

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

[Подпись]

МП



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32	7-95
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-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52	16-14
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 12%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208	47-18
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336	9-21
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	4-12
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
896	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921	98-46
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1398	138-49

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный, в с. яйцо куриное е2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лук</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-434	11-92
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-82	4-89
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
<u>Обед</u>			
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	10-60
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия тонкие), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
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	54-23
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
26	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное е2, масло подсолнечное, оржежки сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
99	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лук</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
31	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
Завтрак2			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
768	Итого за 1-я смена	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-151, Калорийность-995	78-30
Обед			
75	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в.к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62	
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	
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, лук</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	
53	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	
Полдник			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1126	Итого за 2-я смена	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1200	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100 гр замороженного (лф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, крупа пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-5, Калорийность-186	40-15
169	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-163	24-49
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-22
515	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-67, Калорийность-470	68-98
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	7-82
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	10-76
190	Голубцы ленивые с соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (подуфабрика), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	72-84
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
36	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
721	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	102-38
721	Итого за день	Белки-40, Жиры-36, Углеводы-147, Калорийность-1 065	171-36

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-102	10-42
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-45
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 190 гр замороженные (оф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
170	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-20
31	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
877	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-739	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-177, Калорийность-1182	139-57

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Комплета рыбная из минтая <i>комплеты из минтая, 100гр замороженные (оф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
230	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208	33-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
34	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-43
697	Итого за Завтрак	Белки-26, Жиры-20, Углеводы-114, Калорийность-740	92-15
Обед			
100	Винегрет овощной <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	13-03
250	Рассольник ленинградский <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	13-45
210	Голубцы ленивые с соусом <i>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</i>	Белки-17, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-231	81-41
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-92, Калорийность-719	117-45
Полдник			
150	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	13-40
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	45-58
350	Итого за день	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-313, Калорийность-2 045	255-18

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, тамати-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
169	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
<u>Завтрак2</u>			
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	
766	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-109, Калорийность-686	78-30
<u>Обед</u>			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	
250	Рассольник ленинградский <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	
129	Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, тамати-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
170	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	
<u>Полдник</u>			
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	
1 128	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1 030	108-07
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор



Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляш из филе кур <i>филе куриное, сыр твердый кубик, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
516	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	68-98
Обед			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядины б/к (сорт дуриан), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
700	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	104-34
700	Итого за день	Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	173-32

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.


Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 7-11 (2 смена)


Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоки, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-118	50-89
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	98-46
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйца куриные с/2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-54
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-1 094	133-00

Бухгалтер-
калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный
директор 

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор 

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в.к. морковь в.к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-141	61-07
220	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	15-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
655	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	95-43
<u>Обед</u>			
100	Салат "Витаминный" <i>кукуруза в.к. морковь в.к. яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	15-33
250	Суп гречневый с овощами <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	14-93
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в.к. мясо говядины б/к 1 сорт (сушин), лук в.к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	117-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в.с. творог, яйцо куриное с/с, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
350	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	41-56
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2 198	253-99

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зягонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90 **Гуляш из филе кур**
 филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с
 Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106

171 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256

200 **Чай фруктовый**
 сахар-песок, яблоко, чай черный лист
 Углеводы-15, Калорийность-62

30 **Печенье "Мария" (галеты)**
 Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114

25 **Хлеб пшеничный.**
 Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59

Завтрак2

50 **Пряник**
 Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай с сахаром**
 сахар-песок, чай черный лист
 Углеводы-15, Калорийность-60

766 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832 **78-30**

Обед

75 **Салат "Витаминный"**
 капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная
 Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105

200 **Суп гречневый с овощами**
 картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная
 Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84

100 **Гуляш из филе кур**
 филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с
 Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118

150 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная
 Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224

200 **Напиток из клубничного варенья**
 варенье клубничное, сахар-песок, лимона лимонная
 Углеводы-12, Калорийность-48

29 **Хлеб пшеничный.**
 Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

37 **Хлеб ржано- пшеничный.**
 Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67

Полдник

50 **Пряник**
 Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай с сахаром**
 сахар-песок, чай черный лист
 Углеводы-15, Калорийность-60

1 041 **Итого за 2-я смена** Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950 **108-07**

Бухгалтер-
калькулятор

Галовина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
76	Салат из свеклы с черносливом. <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	12-43
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
230	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе куриное вырезка кубик, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	59-60
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-79
21	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-50
798	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-110, Калорийность-794	98-46
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	30-61
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	37-02
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-202, Калорийность-1304	135-48

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
300	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе куриное курное, баранина кубик, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-54, Калорийность-495	77-75
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-29
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
610	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-650	97-22
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом. <i>свекла в к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	16-35
250	Суп картофельный с картофель <i>картофель в к, фасоль, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	47-13
180	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	25-63
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-16
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
860	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-799	115-43
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	30-61
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растительный "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-190	8-68
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700	45-70
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-320, Калорийность-2 149	258-35

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.В.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8	
200	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
19	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
<u>Завтрак2</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
734	Итого за 1-я смена	Белки-23, Жиры-15, Углеводы-113, Калорийность-688	78-30
<u>Обед</u>			
76	Салат из свеклы с черносливом. <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	
250	Суп картофельный с фасолью. <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
230	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
21	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 028	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-147, Калорийность-968	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор