

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-134	55-74
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	8-93
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
508,99	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573	73-51
Обед			
80	Салат Здоровье (без горошка) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
200	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
100	Тефтели (свин) <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192	41-26
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-21, Калорийность-107	37-34
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-119	7-24
43,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-103	3-92
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91	3-71
853,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120, Калорийность-822	124-28
853,6	Итого за день	Белки-47, Жиры-44, Углеводы-193, Калорийность-1394	197-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье (без заправки) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,66	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
779,66	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	105-08
Полдник			
50	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
192,08	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-87	8-77
70	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
312,08	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	39-58
312,08	Итого за день	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1124	144-66

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			
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-184	78-69
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	11-16
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
568,99	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-83, Калорийность-683	98-69
Обед			
100	Салат Здоровье (без горошка) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	Тефтели из свинины <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	Капуста тушеная <i>капусты в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	Хлеб ржанно-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
890,77	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-852	139-44
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	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	53-65
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-258, Калорийность-1 929	291-78

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	

Завтрак2

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

707,83 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-685 **81-82**

Обед

60	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

965,11 **Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143, Калорийность-937 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

Завтрак2

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

Итого за 1-я смена Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834 **81-82**

796,99

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
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	
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
35,77	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

Итого за 2-я смена Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1.128 **113-39**

1 146,89

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279	26-95
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	28-51
190	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75	15-70
26,39	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-13, Калорийность-61	2-35
Итого за Завтрак		Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-500	73-51
596,39			
<u>Обед</u>			
80	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-88	15-93
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	19-52
90	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136	51-03
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	10-85
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
31,54	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-74	2-85
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
Итого за Обед		Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115, Калорийность-810	113-54
811,54			
Итого за день		Белки-43, Жиры-42, Углеводы-197, Калорийность-1310	187-05
811,54			

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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
Обед			
60	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65	11-95
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	19-52
90	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136	51-03
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202	9-04
190	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-107	10-57
33,32	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-97
723,32	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103, Калорийность-707	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	39-12
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-32, Углеводы-154, Калорийность-944	144-20

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>			
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-16, Углеводы-36, Калорийность-349	44-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-53
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-118	4-45
700	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-639	97-10
<u>Обед</u>			
100	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-110	19-92
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-149	24-40
100	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-143	53-05
180	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	10-85
180	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
33	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
873	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-122, Калорийность-861	123-41
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-58
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-353	44-71
350	Итого за день	Белки-57, Жиры-60, Углеводы-277, Калорийность-1853	265-22

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
190	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75	
20,87	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-49	
<u>Завтрак2</u>			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
826,97	Итого за 1-я смена	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-101, Калорийность-594	81-82
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	
90	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136	
150	Макаронные изделия с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202	
190	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-107	
27,82	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-76	
<u>Полдник</u>			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
953,92	Итого за 2-я смена	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-126, Калорийность-811	113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-29, Калорийность-279	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	
42,24	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99	
<u>Завтрак2</u>			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
878,34	Итого за 1-я смена	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-113, Калорийность-658	81-82
<u>Обед</u>			
100	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-93	
250	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96	
100	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-143	
200	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-59, Калорийность-325	
180	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
31,47	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	
<u>Полдник</u>			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 127,57	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-21, Углеводы-175, Калорийность-992	113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Шницель домашний с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
160	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
58,53	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
508,53	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-149	58-49
200	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236	21-27
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
40,78	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76	3-65
835,78	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	127-84
835,78	Итого за день	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-201, Калорийность-1 373	201-35

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье (без горошка) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
10	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	1-67
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо-куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-181	30-64
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
22,19	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-60	1-65
712,19	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159	11-39
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274	52-03
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-151, Калорийность-981	157-11

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>			
110	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195	55-86
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247	44-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
37,07	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-29
567,07	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-94, Калорийность-588	106-33
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165	23-06
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
110	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-164	64-34
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213	19-14
180	Компот из свежих яблок <i>яблока, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-55	10-06
29,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53	2-15
864,2	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-846	136-63
<u>Полдник</u>			
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238	17-08
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-271, Калорийность-1 788	300-68

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

90	Шницель домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-181	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
60,56	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-23, Калорийность-144	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
190	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-81	
707,56	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-712	81-82

Обед

70	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-103	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	
10	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	
190	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-229	
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
26,9	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-72	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
983,9	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142, Калорийность-954	113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

120 **Шницель домашний** Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

200 **Картофельное пюре** Белки-3, Жиры-6, Калорийность-165

картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная

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

сахар-песок, чай черный лист

52,58 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125

Завтрак2

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

Итого за 1-я смена Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83, Калорийность-700 **81-82**

789,58

Обед

100 **Салат Здоровье (без)** Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97

морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная

250 **Суп гороховый** Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118

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

15 **Гренки из пш. хлеба** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50

120 **Шницель домашний** Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

180 **Картофельное пюре** Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148

картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Компот из свежих яблок** Углеводы-13, Калорийность-55

яблоко, сахар-песок, кислота лимонная

30,03 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54

Полдник

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

Итого за 2-я смена Белки-25, Жиры-30, Углеводы-105, Калорийность-873 **113-39**

1 092,03

Бухгалтер-
калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный
директор

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

[Подпись]

МП



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
70	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	14-81
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-136	55-74
150	Каша гречневая с овощами <i>крупя гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
34,26	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-05
30,97	Хлеб ржанно-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
775,23	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-154	6-83
180	Кофейный напиток на молоко <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-341	50-92
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-151, Калорийность-1 049	156-00

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.



Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимос питани
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	8-16
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-60
517,48	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	73-51
Обед			
80	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-77	16-93
200	Щи из свежей капусты с картофелем... <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
110	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
200	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-189	11-35
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
890	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-821	132-3
890	Итого за день	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-197, Калорийность-1 362	205-8

Бухгалтер-
калькулятор Головина М.И.Генеральный
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, Калорийность-184	78-69
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	9-60
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
557	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-70, Калорийность-562	96-97

Обед

100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-106	21-16
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-149	19-46
110	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-170	10-21
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-81	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-23
880	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-831	135-45

Полдник

75	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Калорийность-231	10-25
180	Кофейный напиток на молоке 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60, Калорийность-418	63-16
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-246, Калорийность-1 810	295-58

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
36,09	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-84	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

749,19

Итого за 1-я смена Белки-19, Жиры-17, Углеводы-104,
Калорийность-637

81-82

Обед

70	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
26,34	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	
21,62	Хлеб ржанно-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

994,06

Итого за 2-я смена Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127,
Калорийность-812

113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
33,81	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
Завтрак2			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
796,91	Итого за 1-я смена	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-99, Калорийность-699	81-82
Обед			
100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
180	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-186	
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
29,22	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
Полдник			
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 085,32	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-834	113-39
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский



Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	55-47
200	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	12-05
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
22,03	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
517,03	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-566	73-51
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	74-70
170	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-272	11-96
200	Сок фруктовый	Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
781,42	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-110, Калорийность-763	127-95
781,42	Итого за день	Белки-44, Жиры-42, Углеводы-193, Калорийность-1 329	201-46

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
90	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	55-47
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	9-04
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
26,06	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<u>736,06</u>	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-752	105-08
Полдник			
50	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
180	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295	48-05
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-37, Углеводы-150, Калорийность-1 048	153-13

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>			
120	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-15, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-252	73-96
220	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-247	13-26
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
50	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-118	4-45
595	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-97, Калорийность-677	95-70
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	18-57
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115	19-49
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	74-70
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	12-66
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
861,42	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-32, Углеводы-118, Калорийность-845	138-95
<u>Полдник</u>			
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	29-58
180	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-51, Калорийность-378	57-91
355	Итого за день	Белки-63, Жиры-67, Углеводы-265, Калорийность-1901	292-56

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор


Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	
186	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43, Калорийность-233	
206	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
20,2	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
Завтрак2			
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
707,2	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-679	81-82
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	
90	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
20,56	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-48	
23,41	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-8, Калорийность-42	
Полдник			
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
928,97	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-131, Калорийность-862	113-39

Бухгалтер-калькулятор

 Головина М.И.

Генеральный директор

 Д.А. Затонский



Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

110	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), сухари панировочные, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-284	
220	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,18	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	

Завтрак2

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

777,18 **Итого за 1-я смена** Белки-27, Жиры-20, Углеводы-135, Калорийность-843 **81-82**

Обед

100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-104	
110	Биточек домашний <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), сухари панировочные, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-284	
180	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	
190	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-81	
36,02	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	

Полдник

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

1 071,02 **Итого за 2-я смена** Белки-31, Жиры-31, Углеводы-156, Калорийность-1 050 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	57-31
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
503,61	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82	11-62
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-30
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-131	64-72
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	34-43
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
760,9	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-114, Калорийность-751	140-28
760,9	Итого за день	Белки-45, Жиры-44, Углеводы-189, Калорийность-1 300	213-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96	13-55
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-30
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	62-77
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-66
21,02	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-56
750,92	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-744	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-153	17-86
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-276	47-73
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-152, Калорийность-1 021	152-81

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			
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-22, Калорийность-301	65-50
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16
Обед			
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	19-36
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-159	21-62
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-146	66-16
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	41-32
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
890,9	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-31, Углеводы-130, Калорийность-885	160-67
Полдник			
70	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-215	25-00
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-338	63-69
350	Итого за день	Белки-63, Жиры-64, Углеводы-274, Калорийность-1846	307-52

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

220	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-20, Калорийность-276	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30,78	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	

Завтрак2

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	

725,78 **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-22, Углеводы-93, Калорийность-651 **81-82**

Обед

60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-82	
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
48,99	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-24, Калорийность-116	
36,23	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-66	

Полдник

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

972,22 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-901 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



Меню СОШ ОВЗ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
235	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
59,97	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
<u>Завтрак2</u>			
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
769,97	Итого за 1-я смена	Белки-25, Жиры-32, Углеводы-142, Калорийность-961	81-82
<u>Обед</u>			
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Калорийность-58	
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-26, Углеводы-55, Калорийность-529	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
53,41	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
<u>Полдник</u>			
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
1 110,41	Итого за 2-я смена	Белки-30, Жиры-41, Углеводы-165, Калорийность-1 164	113-39

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]
Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

