

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	27-49
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
20,22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
<b>605,22</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-483	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
80/30	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйца куриные с2, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142	8-40
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>803</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193, Калорийность-731	<b>120-38</b>
<b>803</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2 Калорийность-1 214	<b>193-89</b>

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
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314	33-52
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>734</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-20, Углеводы-139, Калорийность-795	<b>95-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	14-36
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <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-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
110	<b>Наггетсы куриные</b> <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-17, Калорийность-191	65-73
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-170	10-08
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
<b>840</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-691	<b>124-74</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
<b>400</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76, Калорийность-422	<b>60-60</b>
<b>400</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-49, Углеводы-312, Калорийность-1 908	<b>281-23</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Заговецкий

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
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
90	<b>Наггетсы куриные</b> <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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	50-82
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	8-96
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-77
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-45
<b>782,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-107, Калорийность-709	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-33, Углеводы-174, Калорийность-1122	143-36

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
-----------	--------------------	--	----------------------

## Завтрак

205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
20,22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>841,32</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-590	<b>81-82</b>

## Обед

80	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
90	<b>Наггетсы куриные</b> <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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 019</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-132, Калорийность-815	<b>113-39</b>
<b>1 019</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1 404	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головнина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

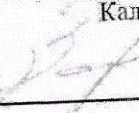
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	10-34
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	17-58
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b> <i>Углеводы-12, Калорийность-60</i>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-127	34-21
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	31-76
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-29, Калорийность-113	5-96
36,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b> <i>Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67</i>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-73
<b>751,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-104, Калорийность-751	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-52, Калорийность-318	22-71
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-70, Калорийность-393	<b>48-89</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-33, Углеводы-172, Калорийность-1148	<b>153-97</b>

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в.к. сахар-панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-141	46-20
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в.к. молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-34, Калорийность-235	46-58
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист.</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-21, Углеводы-83, Калорийность-578	100-32
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к. морковь в.к. масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в.к. крупа горох, лук в.к. морковь в.к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-143	21-97
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б.к. Теорт (булячи), лук в.к. асуры солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
180	<b>Рис припущенный с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к. лук в.к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-33, Калорийность-315	18-77
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-112	5-36
29	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-53	2-15
854	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-117, Калорийность-951	128-02
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в.с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орешки сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	27-04
200	<b>Компот из вишни</b> <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
50	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-80, Калорийность-394	60-96
350	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-59, Углеводы-279, Калорийность-1 923	289-30

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
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (пачуфабрикат), фарш свиной (пачуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41, Калорийность-127	34-21
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-161	31-76
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-72, Калорийность-489	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью.</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	10-34
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-114	17-58
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б.к 1сорт (туляк), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
150	<b>Рис припущенный с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-262	20-87
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-112	5-36
29	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
<b>734</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-104 Калорийность-815	<b>118-84</b>
<b>734</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-44, Углеводы-176 Калорийность-1304	<b>192-35</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в.к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы — 41, Калорийность-127	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
751	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-110, Калорийность-701	<b>81-82</b>

## Обед

65	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в.к, крупа горох, лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, лук в.к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в.с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5,6, Калорийность-178	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
34,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
1 005,9	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-33, Углеводы-141, Калорийность-991	<b>113-39</b>
1 005,9	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-54, Углеводы-251, Калорийность-1 692	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

ДА. Загонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
24,56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>737,66</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-694	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>974,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-852	<b>113-39</b>
<b>974,9</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-233, Калорийность-1 546	

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
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-245	74-09
220	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-44, Калорийность-303	8-78
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-116	10-61
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
32,4	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
<b>636,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-99, Калорийность-722	<b>101-50</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная.</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12, Калорийность-129	19-11
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, Калорийность-108	26-92
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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-11, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-212	53-07
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40, Калорийность-203	9-80
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-93
<b>836,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-108, Калорийность-787	<b>116-60</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	<b>64-18</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-75, Углеводы-292, Калорийность-1996	<b>282-28</b>

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
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <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	11-47
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
<b>738,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	<b>51-28</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1209	<b>156-36</b>

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляши из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	<b>55-57</b>
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	<b>5-99</b>
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	<b>5-30</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-98</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-48</b>
24,56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-19</b>
<b>501,56</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	<b>13-38</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>21-54</b>
110	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-233,7	<b>68-27</b>
170	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	<b>9-26</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
28,6	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>2-15</b>
<b>808,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-109, Калорийность-822	<b>123-68</b>
<b>808,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-188, Калорийность-1409	<b>197-19</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

М.И.

