

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	24-55
260	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136	14-71
28,86	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-68	2-57
<b>613,86</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-580	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	13-36
100	<b>Бифштекс по домашнему с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35,23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-82	3-12
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>853,23</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-773	<b>103-18</b>
<b>853,23</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-40, Углеводы-194, Калорийность-1354	<b>176-69</b>

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

*[Подпись]*



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
260	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-24, Калорийность-345	36-54
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-122	16-34
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>710</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-678	<b>89-01</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-106	14-82
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-113	14-98
100	<b>Бифитекс по домашнему с соусом</b>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
33,09	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-16, Калорийность-82	2-94
<b>863,09</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-817	<b>104-98</b>
<b>Полдник</b>			
75	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-36, Калорийность-217	23-25
180	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-98
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	33-63
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	<b>68-86</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-58, Жиры-59, Углеводы-260, Калорийность-1 802	<b>262-85</b>

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

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
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в к. морковь в к. лук в к. мука пшеничная в с. масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	13-36
100	<b>Бифштекс по домашнему с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сушеных фруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
43,92	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-103	3-91
50	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91	3-71
876,92	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-118, Калорийность-822	105-08
<b>Полдник</b>			
50	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	15-50
180	<b>Напиток вишнево - смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-98
70	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	23-54
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-235	51-02
300	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-156, Калорийность-1 056	156-10

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

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

210	<b>Плов из свинины</b> <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	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
49,65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	

## Завтрак2

17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай б/с</b>		

734,65

**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-32, Углеводы-121, Калорийность-872

**81-82**

## Обед

70	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	
230	<b>Плов из свинины</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	
34,39	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
38,82	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-93	

## Полдник

17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай б/с</b>		

990,21

**Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-42, Углеводы-140, Калорийность-1 041

**113-39**

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затойский

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
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Комплета рыбная из минтая с соусом</b> <i>комплеты из минтая, 100-г замороженные (т/ф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
160	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец черный молотый</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-194	20-22
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
38,64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-72	3-44
<b>535,64</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-19, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-587</b>	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	15-37
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным</b> <i>филе куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	56-42
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	9-04
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>738</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-745</b>	<b>107-26</b>
<b>738</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-43, Жиры-47, Углеводы-177, Калорийность-1 332</b>	<b>180-77</b>

Бухгалтер-кассир

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

*[Подпись]*



# 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>Комплета рыбная из минтая с соусом</b> <i>комплета из минтая, 100-р замороженные (в/ф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
220	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-247	27-81
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-115	4-45
607	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-92, Калорийность-683	82-11
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-137	19-36
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-92	19-21
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	63-96
180	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42, Калорийность-243	10-85
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
868	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-34, Углеводы-135, Калорийность-873	128-19
<b>Полдник</b>			
75	<b>Сочни с творогом</b> <i>фарш куриный 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	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52, Калорийность-384	67-21
355	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-70, Углеводы-279, Калорийность-1 940	277-51

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
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в.к. морковь в.к. огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-82	11-62
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в.к. картофель в.к. морковь в.к. лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74	15-37
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100 гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
170	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к. кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-206	21-49
190	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-58	10-62
25,39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-26
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54	2-23
<u>795,39</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в.с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
70	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
<u>300</u>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	<b>48-53</b>
<u>300</u>	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 007	<b>153-61</b>

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

120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-255	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
38,85	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
<b>Завтрак2</b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	

811,95

Итого за 1-я смена

Белки-22, Жиры-19, Углеводы-128,  
Калорийность-775

81-82

## Обед

100	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <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	
100	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом томатным</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-150	
180	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-230	
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	
32,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	

## Полдник

36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	

1 078,4

Итого за 2-я смена

Белки-25, Жиры-28, Углеводы-117,  
Калорийность-827

113-39

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
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Комплета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,73	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-70	
<b>Завтрак2</b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<b>815,83</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-20, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-699</b>	<b>81-82</b>

## Обед

80	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, бурята солёная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-110	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74	
120	<b>Комплета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
190	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-58	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-93	
28,65	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
<b>Полдник</b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<b>1 099,75</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	<b>Белки-27, Жиры-29, Углеводы-142, Калорийность-909</b>	<b>113-39</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головин М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

М.П.



# 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>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриной (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	55-57
170	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	7-96
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
40,48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	4-04
<b>517,48</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-13
200	<b>Суп с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	14-39
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167	52-31
160	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-174	34-26
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
39,7	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>779,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-769	<b>127-20</b>
<b>779,7</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-196, Калорийность-1310	<b>200-71</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
110	<b>Гуляш из филе кур</b> <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-8, Углеводы-3, Калорийность-166	78-69
200	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246	9-60
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
<u>567,48</u>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-608	<u>97-86</u>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	17-98
250	<b>Суп с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124	19-49
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202	54-54
180	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196	41-83
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
39,7	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<u>879,7</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131, Калорийность-906	<u>148-92</u>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-58
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	33-63
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	<u>62-50</u>
350	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266, Калорийность-1 851	<u>309-28</u>

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>Салат из моркови</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-79
200	<b>Суп с вермишелью</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	15-59
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, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
150	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-0,9, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
37,31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-35
42,47	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	3-12
<u>759,78</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-755	<u>105-08</u>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Ватрушка с творогом</b> <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	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-31	23-54
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	<u>46-82</u>
<u>300</u>	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-157, Калорийность-1026	<u>151-90</u>

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** Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204  
*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*
- 210 **Каша гречневая с овощами** Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-216  
*крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*
- 17 **Печенье сахарное** Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71
- 200 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30  
*сахар-песок, яблоко, чай черный лист*
- 33,37 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78

## Завтрак2

- 17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88
- 200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
*сахар-песок, чай черный лист*

787,37

**Итого за 1-я смена** Белки-24, Жиры-28, Углеводы-99, Калорийность-748

**81-82**

## Обед

- 100 **Салат из моркови** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-143  
*морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное*
- 250 **Суп с вермишелью** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94  
*картофель в/к, вермишель (макаронные изделия листовые), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*
- 100 **Гуляш из филе кур** Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-186  
*филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*
- 200 **Каша гречневая с овощами** Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206  
*крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*
- 200 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85
- 35,61 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65

## Полдник

- 17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88
- 200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
*сахар-песок, чай черный лист*

1 102,61

**Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-36, Углеводы-123, Калорийность-927

**113-39**

Бухгалтер-  
калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский



# Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

## Завтрак

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, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоки, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
41,04	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	

## Завтрак2

17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

735,04

**Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-106,  
Калорийность-690

81-82

## Обед

60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	
200	<b>Суп с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	
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, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
150	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
37,87	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-88	
42,47	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	

## Полдник

17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

977,34

**Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-28, Углеводы-143,  
Калорийность-904

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
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель домашний с соусом томатным</b> <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	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
58,53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
<b>508,53</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-49
110	<b>Наггетсы куриные с соусом</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-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-99
150	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-234	9-08
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>770,13</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-120, Калорийность-827	<b>114-78</b>
<b>770,13</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-40, Углеводы-203, Калорийность-1 377	<b>188-29</b>

Бухгалтер-калькулятор Головина М.И.

Генеральный директор Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор В.С. [подпись]  
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, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	49-67
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-160	40-85
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
33,93	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
<b>733,93</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-95, Калорийность-600	<b>127-47</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-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	18-57
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	21-86
110	<b>Наггетсы куриные с соусом</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-181	65-99
180	<b>Каши ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-89
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>890,13</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-136, Калорийность-907	<b>128-39</b>
<b>Полдник</b>			
75	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-263	14-84
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-19, Калорийность-399	<b>61-17</b>
355	<b>Итого за день</b>	Белки-57, Жиры-55, Углеводы-249, Калорийность-1 906	<b>317-03</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
-----------	--------------------	---	-------------------

## Обед

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-6, Калорийность-81	11-14
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <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-100	17-49
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
160	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молока 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
27,14	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-64	2-43
35,13	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
752,27	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-762	105-08

## Полдник

50	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, ароматизатор, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-166, Калорийность-1074	161-30

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

## Завтрак

100	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, яйцо куриное с2, сахар-песок.</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-134	
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148	
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30,66	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
8	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

898,66

### Итого за 1-я смена

Белки-14, Жиры-14, Углеводы-83, Калорийность-606

81-82

## Обед

110	<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-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-149	
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	
120	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-160	
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Калорийность-181	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
47,3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
<b><u>Полдник</u></b>			
8	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

1 205,3

### Итого за 2-я смена

Белки-25, Жиры-35, Углеводы-133, Калорийность-1 054

113-39

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский



# 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 с соусом** Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159

*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*

175 **Картофельное пюре с р/маслом** Белки-5, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-211

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

195 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-59

*сахар-песок, чай черной лист*

46,4 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-18, Калорийность-110

## Завтрак2

12 **Сушки** Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника** Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"*

711,4 **Итого за 1-я смена** Белки-18, Жиры-18, Углеводы-111, Калорийность-673 **81-82**

## Обед

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

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

200 **Рассольник ленинградский** Белки-25 Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-100

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

90 **Шницель домашний с соусом** Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159

*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*

150 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-181

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

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

*смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная*

32,41 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-76

35,13 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-63

## Полдник

12 **Сушки** Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника** Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

*сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"*

972,54 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-26, Углеводы-148, Калорийность-908 **113-39**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский



# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
210	<b>Плов из свинины</b> <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	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
<b>503,61</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в.к, морковь в.к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-110	15-49
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в.к, лук в.к, морковь в.к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в.к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в.с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	78-59
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
40,73	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
22,53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-05
<b>783,26</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-120, Калорийность-789	<b>126-21</b>
<b>783,26</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-195, Калорийность-1337	<b>199-72</b>

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
240	<b>Плов из свинины</b> <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	<b>65-50</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>10-79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-24</b>
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	<b>4-63</b>
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624</b>	<b>83-16</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	<b>19-36</b>
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-175	<b>22-38</b>
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	<b>78-59</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	<b>9-14</b>
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-71</b>
<b>840</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-27, Жиры-28, Углеводы-121, Калорийность-815</b>	<b>133-18</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-286	<b>19-61</b>
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	<b>14-71</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	<b>33-63</b>
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>Белки-11, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-447</b>	<b>67-95</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-59, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1887</b>	<b>284-29</b>

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

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
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82	11-62
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, гречка гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
230	<b>Плов из свинины</b> <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
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
34,39	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
22,53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-04
<u>726,92</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-715	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-191	13-08
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
70	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-31	23-54
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	<b>51-33</b>
300	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-36, Углеводы-151, Калорийность-1 067	<b>156-41</b>

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
235	<b>Плов из свинины</b> <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	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
57,83	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-105	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>767,83</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-24, Жиры-35, Углеводы-123, Калорийность-911</b>	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <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	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	
200	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46, Калорийность-441	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	
50,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
<b><u>Полдник</u></b>			
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 017,3</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	<b>Белки-24, Жиры-39, Углеводы-125, Калорийность-963</b>	<b>113-39</b>

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
235	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-44, Калорийность-376	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
59,32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
<b>945,32</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-166, Калорийность-996	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-102	
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	
100	<b>Бифштекс по домашнему с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-182	
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
44,2	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	
<b><u>Полдник</u></b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	
<b>1 068,2</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-40, Жиры-31, Углеводы-155, Калорийность-1 061	<b>113-39</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП





**Меню СОШ ОВЗ (7-11)**

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

**Завтрак**

205	<b>Каша молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136
24,83	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-59

**Завтрак2**

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27

823,83

**Итого за 1-я смена** Белки-18, Жиры-19, Углеводы-112, Калорийность-740**81-82****Обед**

80	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51
100	<b>Бифштекс по домашнему с соусом томатным</b> <i>фарш и говядина (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113
39,87	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-94
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91

**Полдник**

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27

1 086,87

**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-28, Углеводы-148, Калорийность-981**113-39**Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

