

# Меню СОШ ОВЗ

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                      |
| 205            | <b>Каша молочная пшениная с<br/>маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273                               |                      |
| 200            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  |                      |
| 200            | <b>Какао с молоком..</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145                                 |                      |
| 21,9           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52  |                      |
| 51             | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213                                 |                      |
| 200            | <b>Чай б/с</b>   |  |                      |
| <b>877,9</b>   | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121,<br>Калорийность-776                           | <b>81-82</b>         |

## Обед

|              |  |  |               |
|--------------|--|--|---------------|
| 60           | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63           |               |
| 223          | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная,<br/>масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77          |               |
| 90           | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с,<br/>масло подсолнечное, соль йодированная</i>       | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194        |               |
| 150          | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187         |               |
| 200          | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-16, Калорийность-67                           |               |
| 40           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                  |               |
| 39           | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71                  |               |
| 51           | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213         |               |
| 200          | <b>Чай б/с</b>   |  |               |
| <b>1 053</b> | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147,<br>Калорийность-967   | <b>113-39</b> |
| <b>1 053</b> | <b>Итого за день</b>   | Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268,<br>Калорийность-1 743 |               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                      |
| 250                   | <b>Каша молочная пшениная с<br/>маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-400                                | <b>24-88</b>         |
| 58                    | <b>Печенье Овсяное</b>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                                 | <b>10-09</b>         |
| 200                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  | <b>30-94</b>         |
| 200                   | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145                                 | <b>16-18</b>         |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118   | <b>4-45</b>          |
| <b>758</b>            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163,<br>Калорийность-896                           | <b>86-54</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                      |
| 100                   | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                                     | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138                                | <b>17-23</b>         |
| 250                   | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b><br><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                                 | <b>14-00</b>         |
| 100                   | <b>Бифитекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>       | Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260                               | <b>67-37</b>         |
| 180                   | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321                                | <b>12-71</b>         |
| 180                   | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-25, Калорийность-102  | <b>5-36</b>          |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | <b>2-23</b>          |
| <b>840</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122,<br>Калорийность-980                           | <b>118-90</b>        |
| <b><u>Полдник</u></b> |  |  |                      |
| 100                   | <b>Шарлотка с яблоками</b><br><i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>   | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248                                 | <b>30-58</b>         |
| 200                   | <b>Напиток вишнево-<br/>смородиновый</b><br><i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>  | Углеводы-16, Калорийность-66   | <b>13-04</b>         |
| 50                    | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>  | Калорийность-15  | <b>17-78</b>         |
| <b>350</b>            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64,<br>Калорийность-329                              | <b>61-40</b>         |
| <b>350</b>            | <b>Итого за день</b>   | Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348,<br>Калорийность-2 206                         | <b>266-84</b>        |

МП

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                      |
| 205                   | <b>Каша молочная пшениная с<br/>маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273                               | <b>24-44</b>         |
| 200                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  | <b>30-94</b>         |
| 200                   | <b>Какао с молоком..</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковий)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145                                 | <b>16-18</b>         |
| 21,9                  | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52  | <b>1-95</b>          |
| <b>626,9</b>          | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83,<br>Калорийность-563                            | <b>73-51</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                      |
| 80                    | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                                     | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-85                                   | <b>13-78</b>         |
| 223                   | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, муки пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78                                  | <b>12-49</b>         |
| 90                    | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>       | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194                                | <b>60-63</b>         |
| 170                   | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212                                 | <b>12-00</b>         |
| 200                   | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-16, Калорийность-67   | <b>5-96</b>          |
| 45                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106   | <b>4-01</b>          |
| 45                    | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82                                  | <b>3-34</b>          |
| <b>853</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117,<br>Калорийность-822                           | <b>112-21</b>        |
| <b>853</b>            | <b>Итого за день</b>   | Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200,<br>Калорийность-1 385                         | <b>185-72</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затопский

Согласовано  
Директор

МП

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

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

МП