

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-286	27-49
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-37
20,22	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
605,22	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-497	73-51
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	18-46
110	Наггетсы куриные <i>филе куриное куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-234	8-40
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
783	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-110, Калорийность-820	119-02
783	Итого за день	Белки-39, Жиры-42, Углеводы-190, Калорийность-1316	192-53

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			
70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	11-82
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	18-46
90	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	50-82
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	8-96
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-81
28,45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
768,45	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-113, Калорийность-773	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-98
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	38-74
330	Итого за день	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1060	143-82

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-16, Углеводы-33, Калорийность-349	33-52
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-37
50	Хлеб пшеничный	Белки-9, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
700	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-96, Калорийность-639	85-28
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-16, Калорийность-135	16-88
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-99	23-07
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39, Калорийность-281	10-08
180	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
840	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-116, Калорийность-833	127-26
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-28, Калорийность-230	19-57
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-58, Калорийность-353	44-33
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1 826	256-87

МП

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
<u>Завтрак</u>			
205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-286	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	
20,22	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
841,32	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-106, Калорийность-603	81-82
<u>Обед</u>			
70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	
90	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
28,45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 004,55	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-139, Калорийность-879	113-39
1 004,55	Итого за день	Белки-40, Жиры-41, Углеводы-245, Калорийность-1 483	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Шницель домашний с соусом <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, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-119	34-22
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	31-75
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
500	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-481	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	8-54
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-102	17-58
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/т 1 сорт (сузши), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	65-55
150	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38, Калорийность-263	15-64
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
734,2	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-107, Калорийность-780	117-32
734,2	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-190, Калорийность-1 260	190-83

МП

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	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-58	8-54
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-79	17-58
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в/к, сметана-паста, сухари панирочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеница в с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-127	36-57
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	31-75
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
29,38	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-18
744,38	Итого за Обед	Белки-16, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-641	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-159	11-36
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	23-56
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-54, Калорийность-274	50-39
330	Итого за день	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-142, Калорийность-914	155-47

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г) углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
110	Шницель домашний с соусом <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-14, Углеводы-12, Калорийность-207	55-68
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-235	46-57
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
590	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-90, Калорийность-643	109-79
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-78	11-39
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-99	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суши), лук в/к, омулцы солёные, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	65-55
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-316	18-77
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
834	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-119, Калорийность-829	127-69
<u>Полдник</u>			
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-238	17-03
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-68	23-56
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-66, Калорийность-353	56-06
355	Итого за день	Белки-51, Жиры-58, Углеводы-276, Калорийность-1 825	293-54

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90	Шницель домашний с соусом <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-119	
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
717	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-628	81-82

Обед

60	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-102	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	
90	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-119	
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное , соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
29	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-83	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
941	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-29, Углеводы-129, Калорийность-853	113-39
941	Итого за день	Белки-42, Жиры-50, Углеводы-238, Калорийность-1 481	

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляш из филе кур <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-12, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
190	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-49, Калорийность-261	7-58
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
49,66	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-42
546,66	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-18, Углеводы-97, Калорийность-647	73-51
<u>Обед</u>			
70	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	13-38
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
110	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-19, Углеводы-8, Калорийность-260	73-35
170	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, Калорийность-242	9-26
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28,6	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
808,6	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-41, Углеводы-106, Калорийность-899	128-76
808,6	Итого за день	Белки-51, Жиры-59, Углеводы-203, Калорийность-1 547	202-27

МП

Бухгалтер-
калькулятор


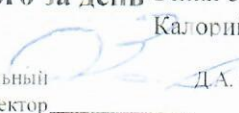
Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зигонский

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	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
90	Гуляши из филе кур <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-12, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
738,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-100, Калорийность-745	105-08
<u>Полдник</u>			
180	Йогурт	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-154	6-84
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-341	66-48
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-37, Углеводы-160, Калорийность-1 086	171-56
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор _____	МШ

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-16, Углеводы-5, Калорийность-223	74-09
220	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-56, Калорийность-303	8-78
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	12-24
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
49,88	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
623,88	Итого за Завтрак	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-849	102-54
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	19-11
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	26-92
100	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-8, Калорийность-206	56-88
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
836,3	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-41, Углеводы-93, Калорийность-834	120-41
<u>Полдник</u>			
75	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-43, Калорийность-231	10-26
180	Йогурт	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-74, Калорийность-418	69-90
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-84, Углеводы-282, Калорийность-2101	292-85

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.



Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-167	
190	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-49, Калорийность-261	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
49,66	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
782,76	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-18, Углеводы-123, Калорийность-754	81-82
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
974,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-28, Углеводы-126, Калорийность-852	113-39
974,9	Итого за день	Белки-48, Жиры-46, Углеводы-249, Калорийность-1606	
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	М.П.
		 Д.А. Затонский	Согласен Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-197	39-52
155	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17, Калорийность-181	25-65
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	3-80
51,05	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	4-54
501,05	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-70, Калорийность-560	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	17-68
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	70-60
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	10-59
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
22	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
732	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706	124-34
732	Итого за день	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-171, Калорийность-1 266	197-85

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
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	17-68
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-197	36-31
150	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-175	24-82
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
24,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-59	2-16
27,57	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-51	2-08
732,17	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-732	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-59
180	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295	47-55
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-37, Углеводы-146, Калорийность-1027	152-63

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.


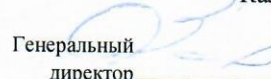
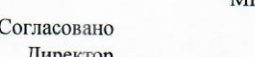
Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
140	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-19, Калорийность-258	68-36
220	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-24, Калорийность-240	36-40
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	3-80
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	4-45
615	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-84, Калорийность-681	113-01
<u>Обед</u>			
80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-110	16-99
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19, Калорийность-135	22-10
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-156	70-60
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-288	12-71
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
28,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
818,2	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-115, Калорийность-816	133-77
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-249	29-39
180	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-51, Калорийность-378	57-35
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-66, Углеводы-250, Калорийность-1 875	304-13
Бухгалтер-калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор 

МП

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-197	
155	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17, Калорийность-181	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
51,05	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
706,05	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-101, Калорийность-695	81-82

Обед

60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-29, Калорийность-372	
150	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
180	Сок фруктовый	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-59	
24,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-51	
27,57	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
937,17	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-142, Калорийность-917	113-39
937,17	Итого за день	Белки-46, Жиры-48, Углеводы-242, Калорийность-1 612	

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

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	56-69
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50,9	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	4-53
518,9	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82, Калорийность-584	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-127	16-18
90	Биточки рыбные (горбуша) с <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-131	63-19
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
740,9	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-715	135-57
740,9	Итого за день	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-186, Калорийность-1 299	209-08

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.


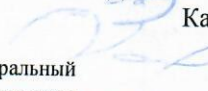
Генеральный
директор

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
<u>Обед</u>			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зелёный, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	20-23
215	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-20, Калорийность-270	58-04
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
39,4	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	3-51
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
814,4	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-109, Калорийность-793	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-153	17-85
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-276	52-94
330	Итого за день	Белки-33, Жиры-35, Углеводы-159, Калорийность-1 070	158-02
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский
			Согласовано Директор _____
			МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-24, Калорийность-339	72-89
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
578	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-87, Калорийность-657	89-63
<u>Обед</u>			
80	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-88	16-46
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32, Калорийность-179	20-23
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-146	64-63
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-212	38-83
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-121	6-52
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-76	2-23
820	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-115, Калорийность-821	148-90
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-215	24-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-57, Калорийность-338	60-08
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-259, Калорийность-1 816	298-61

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
50,9	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

732,9**Итого за Завтрак** Белки-22, Жиры-23, Углеводы-114,
Калорийность-753**81-82****Обед**

60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	
215	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-20, Калорийность-270	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
39,4	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

1 028,4**Итого за Обед** Белки-27, Жиры-30, Углеводы-141,
Калорийность-962**113-39****1 028,4****Итого за день** Белки-49, Жиры-53, Углеводы-255,
Калорийность-1716Бухгалтер-
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
<u>Обед</u>			
70	Салат Здоровье	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-89	14-43
<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-107	11-03
<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
5	Мясо отварное (для 1 бл)	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-34	9-34
<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>			
200	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-26, Калорийность-323	53-80
<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Напиток лимонный	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
<i>лимон, сахар-песок</i>			
24,8	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-59	2-21
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-54	2-23
729,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-730	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Рогалик со сгущенным молоком	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
<i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>			
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	55-25
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-150, Калорийность-1042	160-33
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор 
			МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-19, Углеводы-33, Калорийность-427	72-63
80	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	14-06
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	5-92
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	4-02
38,98	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-71	3-47
622,98	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-87, Калорийность-681	100-10
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-102	16-49
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-59, Калорийность-153	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Калорийность-34	9-34
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-193	44-86
180	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-199	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-83	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
825	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-117, Калорийность-818	132-16
<u>Полдник</u>			
75	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-262	14-39
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-58, Калорийность-399	60-05
355	Итого за день	Белки-60, Жиры-62, Углеводы-261, Калорийность-1 898	292-31

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
225	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-364	
25	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-4	
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
51,2	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
737,3	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-94, Калорийность-657	81-82

Обед			
70	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-89	
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-107	
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-34	
200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-26, Калорийность-323	
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
24,8	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-59	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-54	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
965,9	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-28, Углеводы-128, Калорийность-837	113-39

965,9	Итого за день	Белки-42, Жиры-46, Углеводы-222, Калорийность-1 494	
--------------	----------------------	--	--

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП