

**Меню СОШ 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
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-14, Жиры-15, Углеводы-34 Калорийность-362	<b>54-07</b>
75	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-8, Калорийность-35	<b>11-60</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>4-02</b>
42,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	<b>3-82</b>
<b>517,9</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-560	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови "По-корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	<b>8-62</b>
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-89	<b>18-46</b>
110	<b>Наггетсы куриные с соусом томатным</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	<b>65-73</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-132	<b>8-40</b>
180	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-73	<b>6-29</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>790</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-721	<b>114-85</b>
<b>790</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-39, Углеводы-196, Калорийность-1 281	<b>188-36</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

13.01.2025 1ин

# Меню СОШ 7-11 (2 смена)

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 "По-корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	8-62
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
240	<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-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434	64-88
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-99
37,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-31
38	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-82
775,2	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-809	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190	27-96
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-275	47-76
300	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-32, Углеводы-152, Калорийность-1 084	152-84
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Затонский	Согласовано Директор _____ МП

13.01.2025 1пп

# 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, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434	<b>64-88</b>
190	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89	<b>29-39</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>4-02</b>
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	<b>3-56</b>
<b>670</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-679	<b>101-85</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	<b>14-36</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	<b>23-07</b>
110	<b>Наггетсы куриные с соусом томатным</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	<b>65-73</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-39, Калорийность-170	<b>10-08</b>
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	<b>6-99</b>
46	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	<b>4-09</b>
49	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-89	<b>3-64</b>
<b>935</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-134, Калорийность-831	<b>127-96</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190	<b>27-96</b>
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>19-80</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>10-09</b>
<b>358</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-70, Калорийность-415	<b>57-85</b>
<b>358</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-57, Углеводы-301, Калорийность-1926	<b>287-66</b>

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
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-14, Жиры-15, Углеводы-34 Калорийность-362	
75	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-8, Калорийность-35	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
42,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>754</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-667	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
240	<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-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434	
180	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	
37,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
38	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>991,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-212, Калорийность-916	<b>113-39</b>
<b>991,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-50, Углеводы-317, Калорийность-1 583	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП