

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 пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	24-55
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковий)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136	14-71
28,86	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-68	2-57
613,86	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-580	73-51

Обед

80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
223	Суп картофельный с клецками <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	Бифитекс по домашнему с соусом томатным <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	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35,23	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-82	3-12
35	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
853,23	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-773	103-18
853,23	Итого за день	Белки-40, Жиры-40, Углеводы-194, Калорийность-1354	176-69

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

80	Салат из свеклы свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	11-86
223	Суп картофельный с клецками картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	13-36
100	Бифитекс по домашнему с соусом 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	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-161	53-62
180	Гороховое пюре крупа горох, масло сливочное, соль йодированная	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
43,92	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-103	3-91
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91	3-71
876,92	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-118, Калорийность-822	105-08

Полдник

50	Шарлотка с яблоками яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	15-50
180	Напиток вишнево- смородиновый сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м	Углеводы-14, Калорийность-59	11-98
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-235	51-02
300	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-156, Калорийность-1 056	156-10

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

14.04.2025 2ин

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

260	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-24, Калорийность-345	36-54
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-122	16-34
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
710	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-678	89-01

Обед

100	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-106	14-82
250	Суп картофельный с клецками <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	Бифитекс по домашнему с соусом <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	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	12-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
33,09	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-16, Калорийность-82	2-94
863,09	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-817	104-98

Полдник

75	Шарлотка с яблоками <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	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-98
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	68-86
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-59, Углеводы-260, Калорийность-1 802	262-85

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

14.04.2025 2nn

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

205	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-136	
24,83	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-59	

Завтрак2

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	

823,83	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-112, Калорийность-740	81-82
--------	---------------------------	---	-------

Обед

80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	
223	Суп картофельный с клецками <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	Бифштекс по домашнему с соусом томатным <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	
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-242	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
39,87	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-94	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-91	

Полдник

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	

1 086,87	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

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

235	Каша молочная пшеничная с маслом молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-44, Калорийность-376	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Какао с молоком молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
59,32	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	

Завтрак2

34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	

945,32

Итого за 1-я смена Белки-23, Жиры-24, Углеводы-166,
Калорийность-996

81-82

Обед

100	Салат из свеклы свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-102	
250	Суп картофельный с клецками картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	
100	Бифштекс по домашнему с соусом томатным 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	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-182	
180	Гороховое пюре крупа горох, масло сливочное, соль йодированная	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	
180	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-25, Калорийность-102	
44,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	

Полдник

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

1 068,2

Итого за 2-я смена Белки-40, Жиры-31, Углеводы-155,
Калорийность-1 061

113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

15.04.2025 2вт

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	41-49
160	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-194	20-22
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
38,64	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-72	3-44
535,64	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-587	73-51

Обед

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	11-62
200	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным <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</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	56-42
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	9-04
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
738	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-745	107-26
738	Итого за день	Белки-43, Жиры-47, Углеводы-177, Калорийность-1 332	180-77

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	Салат "Степной" из разных овощей <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	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	41-49
170	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <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	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-58	10-62
25,39	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-26
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54	2-23
795,39	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706	105-08

Полдник

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	19-72
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	48-53
300	Итого за день	Белки-31, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 007	153-61

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>			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	41-49
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <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	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-115	4-45
607	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-92, Калорийность-683	82-11
<u>Обед</u>			
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-137	19-36
250	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Шницель припущенный из птицы с соусом <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	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42, Калорийность-243	10-85
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
868	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-34, Углеводы-135, Калорийность-873	128-19
<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-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52, Калорийность-384	67-21
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-70, Углеводы-279, Калорийность-1 940	277-51

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
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	
37,73	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-70	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

815,83**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-21, Углеводы-109,
Калорийность-699**81-82****Обед**

80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-110	
200	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
190	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-58	
40	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-93	
28,65	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

1 099,75**Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-29, Углеводы-142,
Калорийность-909**113-39**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	Котлета рыбная из минтая с соусом <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	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-255	
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	
38,85	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с лимоном <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	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-150	
180	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-230	
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	
32,3	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с лимоном <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

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <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	55-57
170	Каша гречневая с овощами <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	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
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	4-04
517,48	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	73-51

Обед

60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-13
200	Суп с вермишелью <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	Печень по-строгановски <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	Картофель запеченный <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-174	34-26
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
39,7	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
779,7	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-769	127-20
779,7	Итого за день	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-196, Калорийность-1 310	200-71

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-79
200	Суп с вермишелью <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	Гуляш из филе кур <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	Каша гречневая с овощами <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	Сок фруктовый	Белки-0,9, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
37,31	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-35
42,47	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	3-12
759,78	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-755	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	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	46-82
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-157, Калорийность-1026	151-90

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <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	Кашиа гречневая с овощами <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	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	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
567,48	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-608	97-86

Обед

100	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	17-98
250	Суп с вермишелью <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	Печень по-строгановски <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	Картофель запеченный <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196	41-83
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
39,7	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
879,7	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131, Калорийность-906	148-92

Полдник

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-29, Калорийность-230	19-58
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	62-50
350	Итого за день	Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266, Калорийность-1 851	309-28

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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

90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
41,04	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	

Завтрак2

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

735,04**Итого за 1-я смена**Белки-21, Жиры-21, Углеводы-106,
Калорийность-690**81-82****Обед**

60	Салат из моркови морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	
200	Суп с вермишелью картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
150	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
37,87	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-88	
42,47	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	

Полдник

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

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 яичные), 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

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

90	Шницель домашний с соусом томатным <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	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
58,53	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
508,53	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51

Обед

60	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-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Рассольник ленинградский <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-127	17-49
110	Наггетсы куриные с соусом <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	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-234	9-08
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
770,13	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-120, Калорийность-827	114-78
770,13	Итого за день	Белки-44, Жиры-40, Углеводы-203, Калорийность-1 377	188-29

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	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-6, Углеводы-6, Калорийность-81	11-14
200	Рассольник ленинградский <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	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, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
160	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
27,14	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-64	2-43
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
752,27	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-762	105-08

Полдник

50	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-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	Итого за день	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 12-18

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

Завтрак

100	Шницель домашний с соусом <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	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-160	40-85
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
33,93	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
733,93	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-95, Калорийность-600	127-47

Обед

100	Винегрет овощной <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	Рассольник ленинградский <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	Наггетсы куриные с соусом <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	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-89
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
890,13	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-136, Калорийность-907	128-39

Полдник

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-6, Калорийность-262	14-84
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-19, Калорийность-399	61-17
355	Итого за день	Белки-57, Жиры-55, Углеводы-249, Калорийность-1 906	317-03

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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

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 черный 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 солёные, 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 солёные, 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

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

100	Шницель домашний с соусом	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-134 <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>	
180	Картофельное пюре	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148 <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60 <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	
30,66	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	

Завтрак2

8	Сушки	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97 <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	

898,66	Итого за 1-я смена	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-83, Калорийность-606	81-82
---------------	---------------------------	--	--------------

Обед

110	Винегрет овощной	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-149 <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
250	Рассольник ленинградский	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125 <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
120	Шницель домашний с соусом	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-160 <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>	
220	Картофельное пюре	Белки-4, Жиры-6, Калорийность-181 <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
200	Компот из сушеных фруктов	Углеводы-28, Калорийность-113 <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
47,3	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	

Полдник

8	Сушки	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-27	
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97 <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	

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

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>			
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	57-31
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
503,61	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51
<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-4, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-110	15-49
200	Суп гречневый с овощами <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	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <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	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
40,73	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
22,53	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-05
783,26	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-120, Калорийность-789	126-21
783,26	Итого за день	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-195, Калорийность-1 337	199-72

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	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82	11-62
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
230	Плов из свинины <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	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
34,39	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
22,53	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-04
726,92	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-715	105-08
Полдник			
50	Плюшка Оренбургская <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	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	51-33
300	Итого за день	Белки-33, Жиры-36, Углеводы-151, Калорийность-1 067	156-41

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

Завтрак

240	Плов из свинины <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	65-50
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16

Обед

100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	19-36
250	Суп гречневый с овощами <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	22-38
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <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	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
840	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-121, Калорийность-815	133-18

Полдник

75	Плюшка Оренбургская <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	19-61
180	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-447	67-95
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1887	284-29

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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	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	
49,65	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	

Завтрак2

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

734,65**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-32, Углеводы-121,
Калорийность-872**81-82****Обед**

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

Полдник

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

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. 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**235 Плов из свинины**

крупя рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист

Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518

58 Печенье Овсяное

Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

200 Чай с сахаром

сахар-песок, чай чёрный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

57,83 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-105

Завтрак2**17 Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай б/с**767,83****Итого за 1-я смена**Белки-24, Жиры-35, Углеводы-123,
Калорийность-911**81-82****Обед****100 Салат "Степной" из разных овощей**

картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137

250 Суп гречневый с овощами

картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная

Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105

200 Плов из свинины

крупя рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист

Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46, Калорийность-441

200 Напиток из клубничного варенья

варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная

Углеводы-26, Калорийность-101

50,3 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91

Полдник**17 Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай б/с**1 017,3****Итого за 2-я смена**Белки-24, Жиры-39, Углеводы-125,
Калорийность-963**113-39**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	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-134	55-74
160	Каша гречневая крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	8-93
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
508,99	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье (без горошка) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
200	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
100	Тефтели (свин) фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192	41-26
180	Капуста тушеная капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-29, Калорийность-119	7-24
43,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-103	3-92
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-91	3-71
853,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120, Калорийность-822	124-28
853,6	Итого за день	Белки-47, Жиры-44, Углеводы-193, Калорийность-1 394	197-79
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	Салат Здоровье (без заправки) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,66	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
779,66	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	105-08
Полдник			
50	Сочни с творогом яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
192,08	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-22, Калорийность-87	8-77
70	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
312,08	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	39-58
312,08	Итого за день	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1124	144-66

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <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-13, Углеводы-5, Калорийность-184	78-69
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	11-16
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
568,99	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-83, Калорийность-683	98-69

Обед

100	Салат Здоровье (без горошка) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	Тефтели из свинины <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
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-21, Калорийность-107	37-34
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
890,77	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-852	139-44

Полдник

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-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	53-65
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-258, Калорийность-1 929	291-78

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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

90	Гуляш из филе кур <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	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	

Завтрак2

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	

707,83**Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98,
Калорийность-685**81-82****Обед**

60	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	Гуляш из филе кур <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	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

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	

965,11**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143,
Калорийность-937**113-39**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 <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

Завтрак2

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

796,99	Итого за 1-я смена	Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834	81-82
--------	---------------------------	---	--------------

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
35,77	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

1 146,89	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1 128	113-39
----------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП