

# Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
105	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	46-71
160	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	20-47
10	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	1-77
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
26,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-36
501,5	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-67, Калорийность-472	73-51
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
120	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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-16, Жиры-19, Углеводы-9, Калорийность-290	76-40
150	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-121	8-17
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
780	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-106, Калорийность-751	120-57
780	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-174, Калорийность-1 223	194-08

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# 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 свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
105	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	46-71
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	19-19
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-109	9-14
47,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
812,2	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-112, Калорийность-716	105-08
<b>Полдник</b>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
120	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-14, Калорийность-56	18-56
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-197	52-40
300	<b>Итого за день</b>	Белки-30, Жиры-26, Углеводы-145, Калорийность-913	157-48

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-8, Калорийность-220	57-92
220	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-147	28-15
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
610	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-80, Калорийность-613	96-25
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	13-17
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	17-79
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b> <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-12, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-230	60,14
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-117, Калорийность-863	115-76
<b><u>Полдник</u></b>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
380	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	64-78
380	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-240, Калорийность-1 710	276-79
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	МП
		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
-----------	--------------------	--	----------------------

## Завтрак

105	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	
160	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	
10	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
26,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
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 черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>537,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-579	<b>81-82</b>

## Обед

60	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	
105	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-109	
47,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
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 черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 048,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-138, Калорийность-823	<b>113-39</b>
<b>1 048,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-37, Углеводы-231, Калорийность-1 402	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# 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>			
30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	10-77
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	36-18
150	<b>Картофель тушеный в соусе томатном</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154	20-39
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
35,8	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-19
<b>515,8</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-68, Калорийность-483	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
200	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	14-39
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-148	60-35
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-182	8-42
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>810</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-106, Калорийность-751	<b>111-19</b>
<b>810</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-44, Углеводы-174, Калорийность-1 234	<b>184-70</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

# 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>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	15-29
200	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	14-39
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	36-18
155	<b>Картофель тушеный в соусе томатном</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-159	21-07
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-42
45,6	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	3-41
830,6	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-110, Калорийность-722	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-175	39-18
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-240	50-31
300	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-33, Углеводы-139, Калорийность-962	155-39

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП

# 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>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-130	18-66
120	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-140	43-42
200	<b>Картофель тушеный в соусе томатном</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-205	27-19
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	4-01
<b>605</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-83, Калорийность-611	<b>96-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-148	19-11
250	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-104	17-99
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-148	60-35
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-182	8-42
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>930</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-34, Углеводы-124, Калорийность-874	<b>124-35</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
120	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-210	47-02
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
<b>354</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57, Калорийность-417	<b>63-09</b>
<b>354</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-263, Калорийность-1902	<b>283-70</b>
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	МП 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>Завтрак</b>			
30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	
150	<b>Картофель тушеный в соусе томатном</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
35,8	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>720,8</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-618	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-117	
155	<b>Картофель тушеный в соусе томатном</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-159	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
45,6	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>1 035,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-140, Калорийность-857	<b>113-39</b>
<b>1 035,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-238, Калорийность-1 475	
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	МШ
		Д.А. Затонский	Согласовано Директор



# Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
170	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	53-53
65	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-7, Калорийность-30	10-06
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
31,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-78
500,2	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-531	73-51
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
110	<b>Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	61,81
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-86
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111, Калорийность-822	125-36
750	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-194, Калорийность-1 353	198-87

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.



Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**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 белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37, Калорийность-319	75-57
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-90	5-93
30,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-25
715,3	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101 Калорийность-705	105-08
<b>Полдник</b>			
50	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-93	17-85
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-353	45-15
300	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-168, Калорийность-1 058	150-23
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	МП
		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
<b>Завтрак</b>			
230	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, Калорийность-305	72-42
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
614	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-11, Углеводы-112, Калорийность-671	99-48
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	<b>Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54,62
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-950	135-29
<b>Полдник</b>			
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
100	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-76, Калорийность-446	62-99
350	<b>Итого за день</b>	Белки-65, Жиры-57, Углеводы-319, Калорийность-2 068	297-76

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

170	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	
65	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-7, Калорийность-30	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
31,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>751,2</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-744	<b>81-82</b>

## Обед

60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
30,3	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>966,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-137, Калорийность-918	<b>113-39</b>
<b>966,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-258, Калорийность-1 662	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.


Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# 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 Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	12-35
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	11-03
10	<b>Мясо отварное</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
240	<b>Каша гречневая с филе куриным</b> <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	53-40
190	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	6-88
26,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-38
29,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
<u>755,8</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-711	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-148	11-36
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
<u>308</u>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-16, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-388	<b>54-99</b>
<u>308</u>	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-33, Углеводы-143, Калорийность-1 099	<b>160-07</b>
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
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-58
250	<b>Каша гречневая с филе куриным</b>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29, Калорийность-270	55-63
<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай с молоком.</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-81
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>			
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>630</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-621	<b>94-75</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат Здоровье</b>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-121	20-58
<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-122	13-79
<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>			
10	<b>Мясо отварное</b>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>			
100	<b>Печень по-строгановски</b>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-174	42-68
<i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>			
180	<b>Капуста тушеная</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163	34-61
<i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>			
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>880</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-846	<b>139-97</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
92	<b>Булочка творожная</b>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-168	20-89
<i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>			
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-51, Калорийность-409	<b>64-52</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-67, Жиры-65, Углеводы-263, Калорийность-1 876	<b>299-24</b>

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
30	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1, Калорийность-5	
220	<b>Каша гречневая с филе куриным</b>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-26, Калорийность-238	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
190	<b>Чай с молоком.</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
31,3	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
<b>737,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-108, Калорийность-634	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат Здоровье</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	<b>Мясо отварное</b>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
240	<b>Каша гречневая с филе куриным</b>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	
	<i>крупя гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
190	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b>	Углеводы-29, Калорийность-118	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
26,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
29,3	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
<b>991,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-818	<b>113-39</b>
<b>991,9</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-40, Углеводы-235, Калорийность-1 452	
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	МП
		Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор	