

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	<b>24-44</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-151	<b>16-18</b>
21,9	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	<b>1-95</b>
<b>626,9</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-579	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	<b>8-05</b>
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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	<b>12-49</b>
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	<b>64-69</b>
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	<b>10-59</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>5-36</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-12</b>
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-60</b>
773	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-822	<b>106-90</b>
773	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-42, Углеводы-200, Калорийность-1 400	<b>180-41</b>

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
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	<b>8-05</b>
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-6, Калорийность-46	<b>11-20</b>
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	<b>64-69</b>
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	<b>10-59</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>5-36</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	<b>2-52</b>
<b>744</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-803	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	<b>15-29</b>
180	<b>Напиток вишнево- смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	<b>11-74</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	<b>35-56</b>
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-235	<b>62-59</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-151, Калорийность-1 037	<b>167-67</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>			
250	<b>Каша молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-274	<b>24-88</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-121	<b>10-09</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
200	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-90	<b>16-18</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-18, Калорийность-101	<b>4-45</b>
<b>758</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-96 Калорийность-679	<b>86-54</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81	<b>10-73</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-3, Жиры-2, Углеводы-8, Калорийность-58	<b>14-00</b>
100	<b>Бифитекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, Калорийность-247	<b>71-88</b>
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-5, Углеводы-55, Калорийность-288	<b>12-71</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>5-36</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
<b>820</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-119, Калорийность-829	<b>116-91</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-36, Калорийность-217	<b>22-94</b>
180	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	<b>11-74</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	<b>35-56</b>
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки 11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	<b>70-24</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-265, Калорийность-1815	<b>273-69</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-151	
21,9	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	
<b>840,9</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-115, Калорийность-748	<b>81-82</b>

## Обед

60	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-6, Калорийность-46	
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	
<b>958</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-145, Калорийность-972	<b>113-39</b>
<b>958</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-48, Углеводы-260 Калорийность-1 720	

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	<b>59-86</b>
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	<b>5-28</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	<b>2-98</b>
60,6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	<b>5-39</b>
<b>505,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-583	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	<b>12-35</b>
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	<b>17-68</b>
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <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-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	<b>56-46</b>
150	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	<b>13-39</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	<b>10-17</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	<b>2-08</b>
738	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-774	<b>114-80</b>
738	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-191, Калорийность-1 357	<b>188-31</b>

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
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-78	<b>14-41</b>
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-5,4, Углеводы-15, Калорийность-92	<b>17-68</b>
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-286	<b>55-68</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	<b>11-30</b>
34,11	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-80	<b>3-04</b>
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-72	<b>2-97</b>
<b>744,11</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-708	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<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-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	<b>19-59</b>
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	<b>8-23</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>25-80</b>
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	<b>53-62</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-36, Углеводы-148, Калорийность-1009	<b>158-70</b>
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>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-21, Углеводы-26, Калорийность-371	<b>75-17</b>
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	<b>5-28</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	<b>2-98</b>
60,5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	<b>5-43</b>
<b>560,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-86, Калорийность-659	<b>88-86</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-78	<b>16-46</b>
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-125	<b>22-10</b>
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фари 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	<b>60-20</b>
180	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Калорийность-254	<b>16-07</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	<b>10-17</b>
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	<b>2-08</b>
<b>818</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	<b>127-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<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-14, Углеводы-19, Калорийность-249	<b>29-39</b>
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	<b>8-23</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>25-80</b>
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52, Калорийность-384	<b>63-42</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Жиры-69, Углеводы-253, Калорийность-1 859	<b>279-36</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
-----------	--------------------	--	----------------------

**Завтрак**

215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
60,6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
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	

**741,7** **Итого за Завтрак** Белки-19, Жиры-20, Углеводы-106, Калорийность-690 **81-82**

**Обед**

70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-78	
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-286	
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
34,11	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-80	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-72	
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	

**980,21** **Итого за Обед** Белки-24, Жиры-26, Углеводы-128, Калорийность-815 **113-39**

**980,21** **Итого за день** Белки-43, Жиры-44, Углеводы-234, Калорийность-1 504

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	<b>56-06</b>
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-265	<b>9-52</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>3-80</b>
46,4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	<b>4-13</b>
<b>521,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-579	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	<b>10-13</b>
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	<b>18-69</b>
90	<b>Печень по-строгановски.</b> <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	<b>52-31</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	<b>32-36</b>
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>9-29</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	<b>3-03</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
<b>744</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-718	<b>128-04</b>
<b>744</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1 297	<b>201-55</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.


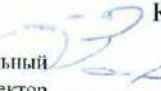
Генеральный  
директор

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
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	18-69
90	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	48-51
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-279	11-20
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-67	3-26
39,65	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-62	2-97
<b>826,65</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-819	<b>105-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-98
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	<b>58-83</b>
330	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1 090	<b>163-91</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>			
150	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-180	93-82
220	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-46, Калорийность-321	12-32
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	3-80
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-117	4-45
625	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-681	114-39
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-108	13-51
250	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-126	23-36
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <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-185	58-13
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-76
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
851	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	148-11
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Ватрушка с творогом</b> <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	19-57
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	35-56
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	64-42
350	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-259, Калорийность-1 834	326-92

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>			
100	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-265	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
46,4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>738,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-107, Калорийность-727	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	
90	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-279	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-67	
39,65	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-62	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 043,65</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-31, Углеводы-143, Калорийность-967	<b>113-39</b>
<b>1 043,65</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-52, Углеводы-250, Калорийность-1 694	

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	<b>41-53</b>
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	<b>26-44</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-20</b>
37,52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	<b>3-34</b>
<b>547,52</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-77, Калорийность-565	<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-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	<b>10-54</b>
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-127	<b>16-38</b>
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	<b>65-73</b>
160	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-174	<b>9-57</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-96</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-12</b>
35,13	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-60</b>
<b>800,13</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-109, Калорийность-818	<b>113-90</b>
<b>800,13</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-185, Калорийность-1 383	<b>187-41</b>
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
<b><u>Обед</u></b>			
65	<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-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	<b>11-41</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	<b>20-47</b>
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	<b>41-53</b>
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры 3, Углеводы-26, Калорийность-181	<b>20-87</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-96</b>
29,27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>2-61</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
<b>844,27</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-110, Калорийность-813	<b>105-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <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	<b>9-59</b>
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	<b>30-19</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>15-47</b>
330	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	<b>55-25</b>
330	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-158, Калорийность-1 125	<b>160-33</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>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	<b>41-53</b>
220	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-47, Калорийность-280	<b>30-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-20</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-119	<b>4-45</b>
590	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, Калорийность-633	<b>78-79</b>
<b><u>Обед</u></b>			
90	<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-1, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-103	<b>15-80</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	<b>20-47</b>
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	<b>65-73</b>
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-195	<b>10-76</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>5-36</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
870	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-115 Калорийность-864	<b>123-02</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-262	<b>14-39</b>
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-90	<b>30-19</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>15-47</b>
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-63, Калорийность-399	<b>60-05</b>
355	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Жиры-59, Углеводы-275, Калорийность-1 897	<b>261-86</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>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
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>752,52</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-107, Калорийность-700	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
65	<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-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
29,27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
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>1 049,27</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-948	<b>113-39</b>
<b>1 049,27</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-45, Углеводы-247, Калорийность-1 647	

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	<b>49-99</b>
200	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-282	<b>17-85</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	<b>2-98</b>
30,2	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-69</b>
<b>520,2</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, Калорийность-570	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	<b>12-74</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <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	<b>16-90</b>
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-33, Калорийность-323	<b>86-50</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	<b>9-14</b>
41	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	<b>3-04</b>
<b>701</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-718	<b>128-32</b>
<b>701</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-181, Калорийность-1 288	<b>201-83</b>

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
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <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	16-90
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	47-11
160	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-110	14-28
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
30,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-68
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>770,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-743	<b>105-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Плюшка Оренбургская</b> <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	13-07
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	35-56
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	<b>63-19</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-36, Углеводы-159, Калорийность-1 095	<b>168-27</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>			
120	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-243	<b>69-73</b>
220	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-300	<b>19-64</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	<b>2-98</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-108	<b>4-45</b>
<b>590</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-95, Калорийность-681	<b>96-80</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-130	<b>16-99</b>
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-172	<b>21-13</b>
280	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-32, Калорийность-365	<b>121-10</b>
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	<b>8-23</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
<b>820</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-116, Калорийность-817	<b>169-68</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Плюшка Оренбургская</b> <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-32, Калорийность-246	<b>19-61</b>
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	<b>14-56</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Белки-1, Калорийность-31	<b>35-56</b>
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-54, Калорийность-407	<b>69-73</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-266, Калорийность-1 905	<b>336-21</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
-----------	--------------------	--	----------------------

**Завтрак**

90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	
200	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-282	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
30,2	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>737,2</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-103, Калорийность-718	<b>81-82</b>

**Обед**

60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <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	
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	
160	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-110	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	
30,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>987,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-134, Калорийность-891	<b>113-39</b>
<b>987,1</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-56, Углеводы-237, Калорийность-1 609	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор  
Д.А. ЗатонскийСогласовано  
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
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	<b>8-54</b>
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	<b>22-05</b>
210	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-13, Калорийность-271	<b>61-54</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>7-24</b>
34,9	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-11</b>
35	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-60</b>
<b>789,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-102 Калорийность-734	<b>105-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<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-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	<b>19-59</b>
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	<b>8-23</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>15-47</b>
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	<b>43-29</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-36, Углеводы-148, Калорийность-1035	<b>148-37</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
270	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-21, Углеводы-14, Калорийность-308	<b>79-12</b>
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	<b>5-28</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>3-80</b>
65,34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-133	<b>5-79</b>
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-71	<b>3-71</b>
<b>620,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-687	<b>97-70</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-78	<b>11-39</b>
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145	<b>22-05</b>
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>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-14, Углеводы-13, Калорийность-196	<b>53-39</b>
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-177	<b>34-61</b>
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	<b>6-52</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-23</b>
23	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	<b>1-71</b>
<b>838</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-117, Калорийность-819	<b>131-90</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<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-14, Углеводы-19, Калорийность-249	<b>29-39</b>
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	<b>9-14</b>
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	<b>15-47</b>
<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55, Калорийность-394	<b>54-00</b>
<b>375</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-66, Углеводы-267, Калорийность-1 900	<b>283-60</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>			
200	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-258	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
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>705,34</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-112, Калорийность-720	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
210	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-13, Калорийность-271	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,9	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
35	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
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>994,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-133 Калорийность-868	<b>113-39</b>
<b>994,9</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-44, Углеводы-244, Калорийность-1 588	
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор 
			МП