

**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 пшениная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	<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-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145	<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-563	<b>73-51</b> ✓
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-85	<b>13-78</b>
200/23	<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-3, Углеводы-12, Калорийность-78	<b>12-49</b>
90	<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-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	<b>60-63</b>
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212	<b>12-00</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	<b>5-96</b>
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	<b>4-01</b>
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82	<b>3-34</b>
<b>853</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	<b>112-21</b> ✓✓
<b>853</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200, Калорийность-1 385	<b>185-72</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 моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	8-96
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-3, Углеводы-12, Калорийность-77	12-49
90	<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-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	60-63
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	10-59
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	5-96
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-89
802	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109, Калорийность-754	105-08 ✓
<b>Полдник</b>			
100	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	<b>Напиток вишнево- смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-314	43-62 ✓
300	<b>Итого за день</b>	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177, Калорийность-1 068	148-70
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>Завтрак</b>			
250	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-400	24-88
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>758</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163, Калорийность-896	<b>86-54</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
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-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	14-00
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-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	67-37
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>840</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122, Калорийность-980	<b>118-90</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248	30-58
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	13-04
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	17-78
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-329	<b>61-40</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348, Калорийность-2 206	<b>266-84</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

205	<b>Каша молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273	
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-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	
21,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>877,9</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776	<b>81-82</b>

## Обед

60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63	
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-3, Углеводы-12, Калорийность-77	
90	<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-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194	
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-67	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 053</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967	<b>113-39</b>
<b>1 053</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП