

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                      |
| 205                   | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258                               | 27-49                |
| 180                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84  | 27-85                |
| 200                   | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>  | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94                                  | 16-37                |
| 20,22                 | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47  | 1-80                 |
| <b>605,22</b>         | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-17, Жиры-16, Углеводы-83,<br>Калорийность-483                            | <b>73-51</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                      |
| 80                    | <b>Салат из моркови "По-<br/>корейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66                                   | 11-49                |
| 200                   | <b>Борщ из свежей капусты с<br/>картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89                                   | 18-46                |
| 80/30                 | <b>Наггетсы куриные</b><br><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-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191                               | 65-73                |
| 150                   | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142                                 | 8-40                 |
| 200                   | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>   | Углеводы-28, Калорийность-113  | 11-13                |
| 33                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78  | 2-94                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | 2-23                 |
| <b>803</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193,<br>Калорийность-731                           | <b>120-38</b>        |
| <b>803</b>            | <b>Итого за день</b>   | Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2<br>Калорийность-1 214                      | <b>193-89</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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| <b>Обед</b>    |   |  |                      |
| 80             | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>   | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66                                   | <b>11-49</b>         |
| 200            | <b>Бориц из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89                                   | <b>18-46</b>         |
| 90             | <b>Наггетсы куриные</b><br><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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183                               | <b>50-82</b>         |
| 160            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151                                 | <b>8-96</b>          |
| 200            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-28, Калорийность-113  | <b>11-13</b>         |
| 20             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47  | <b>1-77</b>          |
| 32,9           | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60  | <b>2-45</b>          |
| <b>782,9</b>   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-25, Жиры-25, Углеводы-107,<br>Калорийность-708                           | <b>105-08</b>        |
| <b>Полдник</b> |   |  |                      |
| 100            | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>  | Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328                                | <b>27-96</b>         |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | <b>10-32</b>         |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67,<br>Калорийность-413                             | <b>38-28</b>         |
| 300            | <b>Итого за день</b>  | Белки-40, Жиры-34, Углеводы-174,<br>Калорийность-1121                          | <b>143-36</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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                      |
| 250                   | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314                                 | <b>33-52</b>         |
| 200                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  | <b>30-94</b>         |
| 34                    | <b>Вафли</b>   | Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176                                 | <b>10-61</b>         |
| 200                   | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>   | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94                                  | <b>16-37</b>         |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118   | <b>4-45</b>          |
| <b>734</b>            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-17, Жиры-20, Углеводы-139,<br>Калорийность-795                           | <b>95-89</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                      |
| 100                   | <b>Салат из моркови "По-<br/>корейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82                                   | <b>14-36</b>         |
| 250                   | <b>Борщ из свежей капусты с<br/>картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111                                 | <b>23-07</b>         |
| 80/30                 | <b>Наггетсы куриные</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>       | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191                                | <b>65-73</b>         |
| 180                   | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-170                                 | <b>10-08</b>         |
| 180                   | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>   | Углеводы-25, Калорийность-102  | <b>10-02</b>         |
| 20                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36   | <b>1-48</b>          |
| <b>840</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96,<br>Калорийность-691                            | <b>124-74</b>        |
| <b><u>Полдник</u></b> |  |  |                      |
| 100                   | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>                           | Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291                                | <b>34-81</b>         |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>   | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | <b>10-32</b>         |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>  | Углеводы-11, Калорийность-47   | <b>15-47</b>         |
| <b>400</b>            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76,<br>Калорийность-422                             | <b>60-60</b>         |
| <b>400</b>            | <b>Итого за день</b>   | Белки-55, Жиры-49, Углеводы-312,<br>Калорийность-1 908                         | <b>281-23</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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--|----------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------|

## Завтрак

|               |  |  |              |
|---------------|--|--|--------------|
| 205           | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258       |              |
| 180           | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84                  |              |
| 200           | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>                         | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94          |              |
| 20,22         | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47                  |              |
| 36,1          | <b>Бутерброд с повидлом</b><br><i>повидло, батон нарезной</i>  | Углеводы-11, Калорийность-47                           |              |
| 200           | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60                           |              |
| <b>841,32</b> | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109,<br>Калорийность-590 | <b>81-82</b> |

## Обед

|              |  |  |               |
|--------------|--|--|---------------|
| 80           | <b>Салат из моркови "По-<br/>корейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66           |               |
| 200          | <b>Борщ из свежей капусты с<br/>картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89           |               |
| 90           | <b>Наггетсы куриные</b><br><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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183       |               |
| 160          | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151         |               |
| 200          | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>   | Углеводы-28, Калорийность-113                          |               |
| 20           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47                  |               |
| 32,9         | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60                  |               |
| 36,1         | <b>Бутерброд с повидлом</b><br><i>повидло, батон нарезной</i>  | Углеводы-11, Калорийность-47                           |               |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60                           |               |
| <b>1 019</b> | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-25, Жиры-25, Углеводы-132,<br>Калорийность-815   | <b>113-39</b> |
| <b>1 019</b> | <b>Итого за день</b>   | Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241,<br>Калорийность-1 404 |               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП