

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <small>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	38-37
170	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	25-01
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-83
524	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-434	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	8-51
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <small>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	11-49
190	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <small>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	70-44
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <small>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-52
721	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	101-54
721	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-36, Углеводы-151, Калорийность-1 084	170-52

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	<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-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106	46-39
170	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-254	10-86
200	<b>Чай фруктовый (яблоко)</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-44
519	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-103, Калорийность-605	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-90
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-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-96
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-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	68-60
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	1-93
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-40
683	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-72, Калорийность-625	101-54
683	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-37, Углеводы-175, Калорийность-1 230	170-52

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<b>Обед</b>		
70	<b>Винегрет овощной</b> картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-95	9-93
250	<b>Рассольник ленинградский</b> картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	14-36
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	38-37
170	<b>Картофельное пюре</b> картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	25-01
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-05
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
876	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-28, Углеводы-108, Калорийность-766	98-46
	<b>Полдник</b>		
100	<b>Булочка школьная</b> мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-45
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	40-63
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-34, Углеводы-181, Калорийность-1 190	139-09

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор  
Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

**Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-98	11-55
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-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-96
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-7, Углеводы-4, Калорийность-118	51-54
150	<b>Макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	9-58
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-49
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	2-73
789	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107, Калорийность-713	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	23-34
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	33-42
300	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-183, Калорийность-1 093	131-88

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор  
Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-32
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-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-79
230	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	60-42
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-47
781	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-772	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	27-70
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	34-11
300	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-37, Углеводы-200, Калорийность-1 282	132-57

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</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-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	38-37
230	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208	33-84
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
58	<b>Печенье Овсяное.</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-38
692	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-20, Углеводы-111, Калорийность-728	90-96
<b>Обед</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-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	14-19
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-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	14-36
210	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-231	78-70
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-60
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-52
827	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-98, Калорийность-744	118-01
<b>Полдник</b>			
150	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	12-68
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	44-86
350	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-315, Калорийность-2 058	253-83

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<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-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-141	61-85
170	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-254	10-86
200	<b>Чай фруктовый (яблоко)</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-78
595	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-17, Углеводы-134, Калорийность-792	90-99
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	16-50
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-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-95
210	<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-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	72-03
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
38	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-19
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-80
838	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-30, Углеводы-97, Калорийность-794	118-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	23-34
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-90
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	40-32
350	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-344, Калорийность-2 141	249-39

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И..

Генеральный  
директор  
Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
270	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-49, Калорийность-446	70-93
180/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-14, Калорийность-55	3-93
47	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	3-95
572	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-18, Углеводы-87, Калорийность-622	90-99
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	18-87
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-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-79
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	44-90
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-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	26-32
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-27
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
887	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-110, Калорийность-828	118-09
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	27-70
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-190	8-68
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700	42-79
350	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-64, Углеводы-325, Калорийность-2150	251-87

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
	<i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>		
190	<b>Картофельное пюре</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-172	
	<i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
<u>Завтрак2</u>			
30	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>898</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-28, Жиры-26, Углеводы-135, Калорийность-884</b>	<b>78-30</b>
<u>Обед</u>			
70	<b>Винегрет овощной</b>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	
	<i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	
	<i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
	<i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>		
180	<b>Картофельное пюре</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	
	<i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Углеводы-28, Калорийность-113	
	<i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
46	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	

50 Хлеб ржано-пшеничный.

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

Полдник

30 Печенье сахарное

Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163

200 Чай б/с

1 146

**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-35, Углеводы-144,  
Калорийность-994

**108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный  
директор




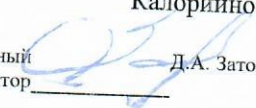
Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



МП

\_\_\_\_\_

# Меню СОШ ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
90	<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-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106	
170	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-254	
200	<b>Чай фруктовый (яблоко)</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
<b>Завтрак2</b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>766</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-833	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-112	
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-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	
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-7, Углеводы-4, Калорийность-118	
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-50, Калорийность-269	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	
55	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19, Калорийность-100	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 120</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-28, Жиры-25, Углеводы-187, Калорийность-1 095	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор _____	МП

# Меню СОШ ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8	
200	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
57	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>742</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-24, Жиры-15, Углеводы-117, Калорийность-707</b>	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
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-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
230	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 030</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	<b>Белки-28, Жиры-26, Углеводы-155, Калорийность-991</b>	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор _____	МП