

09.12.2024 2пн

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80	9-60
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262	22-51
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (поршковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	11-09
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
600	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-588	68-98

Обед

60	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71	6-14
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-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-85	7-48
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-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, гистата лимоника</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-938	93-84
770	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221, Калорийность-1524	162-82

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

## Обед

70	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	7-17
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 поваренная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94	8-34
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 поваренная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
190	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-139	11-25
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-105	5-39
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-87	3-17
44	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
854	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-822	98-46

## Полдник

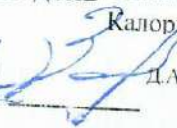
100	<b>Пирожки печеные с капустой</b> <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	21-44
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	32-64
300	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-197, Калорийность-1354	131-10

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

Завтрак

25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	9-60
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая в/к, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	27-45
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-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-67
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
730	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731	84-38

Обед

100	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119	10-24
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	9-35
100	<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-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	66-67
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
43	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	3-69
53	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
926	<b>Итого за Обед</b>	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116	109-78

Полдник

150	<b>Пирожки печеные с капустой</b> <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	32-16
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	43-36
350	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299	237-52

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Государственный инспектор

Д.А. Злобинский

Согласовано  
Директор

МП

09.12.2024 2пн

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Калорийность-260	
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
<b>Завтрак2</b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**834** **Итого за 1-я смена** Белки-17, Жиры-17, Углеводы-133, Калорийность-788 **78-30**

## Обед

70	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, муки пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	
90	<b>Бифштекс по-домашнему</b> <i>фарш из говядины (по у.ф.образоват), фарш свиной (по у.ф.образоват), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	
190	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-8, Калорийность-113	
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	
44	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	
<b>Полдник</b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**1 088** **Итого за 2-я смена** Белки-46, Жиры-34, Углеводы-184, Калорийность-1 232

**108-07**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
<b>Завтрак</b>			
213	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-25, Калорийность-240	<b>54-07</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>9-40</b>
198	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	<b>2-87</b>
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	<b>2-64</b>
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-519	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<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-6, Калорийность-83	<b>7-64</b>
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшеница, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	<b>18-83</b>
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>филе курицы, хлеб пшеничный в/к, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок в/к, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143	<b>49-09</b>
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	<b>9-99</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	<b>8-13</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-15</b>
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	<b>1-79</b>
<b>760</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-112, Калорийность-732	<b>97-62</b>
<b>760</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-32, Углеводы-182, Калорийность-1215	<b>166-60</b>
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
<u>Обед</u>			
75	<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-3, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103	9-55
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, Калорийность-95	18-83
210	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина жирок, перец красный, морковь в/к, лук в/к, майонез в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-25, Калорийность-237	53-31
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-28, Калорийность-113	9-03
47	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-03
52	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-94	3-71
784	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-753	98-46
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	34-29
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-90
300	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1118	141-36

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Ф.

Генеральный  
директор

Д.А. Зайцевский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ 12-18

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

## Завтрак

300	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свишина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-338	76-16
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черничный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-90
56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-80
614	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-17, Углеводы-93, Калорийность-641	93-26

## Обед

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	12-73
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшеница, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	23-54
100	<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</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-158	55-51
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-03
33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-83
44	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
907	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-133, Калорийность-888	116-77

## Полдник

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-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-72
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-2, Калорийность-48	8-61
75	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-26
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-59
350	<b>Итого за день</b>	Белки-66, Жиры-63, Углеводы-313, Калорийность-2138	254-62

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затопский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

213 **Жаркое по-домашнему** Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-240

*картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат паста, соль йодированная*

58 **Печенье Овсяное** Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

198 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30

*сахар-песок, яблоко, чай черный лист*

31 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73

## Завтрак:2

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

*сахар-песок, чай черный лист*

**720** **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-14, Углеводы-100, Калорийность-612 **78-30**

## Обед

75 **Салат из белокочанной капусты с морковью** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103

*капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная*

200 **Суп рыбный** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95

*картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная*

210 **Жаркое по-домашнему** Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-237

*картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат паста, соль йодированная*

200 **Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99

*сахар-песок, изюм, курага*

47 **Хлеб пшеничный.** Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111

52 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94

## Полдник

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

*сахар-песок, чай черный лист*

**1 004** **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-19, Углеводы-138, Калорийность-867 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зитонский

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
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187	45-74
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90	8-67
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-66
538	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588	68-98
<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-3, Углеводы-5, Калорийность-50	6-36
200	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия) лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	12-91
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-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	48-81
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-09
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-92
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
744	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	100-30
744	<b>Итого за день</b>	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	169-28

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Ф.

Генеральный  
директор

Д.А. Зитонский

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
<u>Обед</u>			
75	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32	7-95
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия тонкие), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52	16-14
100	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с/д, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208	47-18
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336	9-21
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
48	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	4-12
53	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
896	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921	98-46
<u>Полдник</u>			
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с/д, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1398	138-49
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	М.П.
		Д.А. Затонский	Согласовано Директор

## Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
130	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	11-92
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	10-60
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия длинные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
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-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	54-23
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	<b>Итого за день</b>	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.



Генеральный  
директор

Д.А. Загонский



Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
<b>Завтрак:2</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>768</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-151, Калорийность-995	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
75	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62	
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-16, Калорийность-132	
100	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
48	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	
53	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	
<b>Полдник</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>1 126</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1 200	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	М.П.
		Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор	

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-5, Калорийность-186	40-15
169	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-163	24-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы- 3, Калорийность-60	2-12
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-22
<b>515</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-67, Калорийность-470	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	7-82
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	10-76
190	<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-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	72-84
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23, Калорийность-113	5-39
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
721	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	<b>102-38</b>
721	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-36, Углеводы-147, Калорийность-1 065	<b>171-36</b>
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
<b>Обед</b>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-102	10-42
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-45
120	<b>Комлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>комлеты из минтая, 100гр замороженное (оф), масло подсолнечное, толкун-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
170	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-20
31	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
877	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-739	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
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	41-11
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-177, Калорийность-1182	139-57

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>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 10% жирность, картофель (в/к), лук (в/к) подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
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	33-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-13, Калорийность-60	2-12
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
34	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-43
697	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-20, Углеводы-114, Калорийность-740	92-15
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-03
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	13-45
210	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (по вкусу), 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	81-41
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	4-85
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-92, Калорийность-719	117-45
<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	13-40
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	45-58
350	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-313, Калорийность-2 045	255-18

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

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

*котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок*

169 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153

*картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная*

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

*сахар-песок, чай черный лист*

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

## Завтрак:2

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

*сахар-песок, лимон, чай черный лист*

**766** **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-19, Углеводы-109, Калорийность-686 **78-30**

## Обед

80 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109

*картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*

250 **Рассольник ленинградский** Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125

*картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*

120 **Котлета рыбная из минтая** Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140

*котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок*

170 **Картофельное пюре** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154

*картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная*

200 **Компот из сушеных фруктов** Углеводы-28, Калорийность-113

*смесь сухофруктов, сахар-песок, масло сливочное*

26 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

31 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56

## Полдник

51 **Печенье сахарное** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213

200 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-59

*сахар-песок, лимон, чай черный лист*

**1 128** **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1 030 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.В.

Блажневый  
директор

Д.А. Затонский

Сотласкин  
Директор

МП



# Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (грудка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
<b>516</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	<b>68-98</b>
<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	9-20
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, мука гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядины б/к (сорт бужени), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
<b>700</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	<b>104-34</b>
<b>700</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	<b>173-32</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.Е.


Бухгалтер

Д.А. Эпштейн

Согласен  
Директор

МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
75	<b>Салат "Витаминный"</b> капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
100	<b>Гуляш из филе кур</b> филе грудки куриное (парезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1, Калорийность-118	50-89
150	<b>Макаронны отварные</b> макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	98-46
<u>Полдник</u>			
100	<b>Булочка творожная</b> мука пшеничная в/с, творог жирный 12, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орехи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
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	34-54
300	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-1094	133-00
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано	МП
		Директор	

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
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	61-07
220	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	15-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
655	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	95-43
<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	15-33
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	14-93
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к (сорт гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
800	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	117-00
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
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	7-02
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	41-56
350	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2198	253-99

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>			
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	
171	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
<b><u>Завтрак:2</u></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-832	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
75	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	
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	
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, глюкоза и мальтоза</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
37	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	
<b><u>Полдник</u></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>1 041</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Н.


Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

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
<u>Обед</u>			
76	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	12-43
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	16-30
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	59-60
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-79
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-50
798	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-110, Калорийность-794	98-46
<u>Полдник</u>			
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	30-61
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	37-02
300	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-202, Калорийность-1304	135-48
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано	М.П. Директор

## Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
300	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-54, Калорийность-495	77-75
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-29
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
<b>610</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-650	<b>97-22</b>
<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	16-35
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, заправочный лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
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	47-13
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	25-63
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-16
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
<b>860</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-799	<b>115-43</b>
<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	30-61
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
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700	<b>45-70</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-320, Калорийность-2149	<b>258-35</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
<u>Завтрак</u>			
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, томаты-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
<u>Завтрак2</u>			
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>734</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-15, Углеводы-113, Калорийность-688	<b>78-30</b>
<u>Обед</u>			
76	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	
250	<b>Суп картофельный с</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, томаты-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	
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	
<u>Полдник</u>			
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>1 028</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-147, Калорийность-968	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор	МП