

**Школа 7-11 (1 смена)**

Акционерное общество  
Школьного питания "ОГОНЁК"  
№2  
ИНН 5811077285

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
5/20	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	8-51
200	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-254	21-35
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	11-01
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-01
589	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-89, Калорийность-566	68-98
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-9	11-51
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-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	8-80
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	59-19
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	9-36
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
44	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-103	3-70
48	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87	3-36
845	<b>Итого за Обед</b>	Белки-42, Жиры-25, Углеводы-139, Калорийность-945	101-56
845	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-38, Углеводы-227, Калорийность-1 511	170-54

Бухгалтер-  
калькулятор

Пермина Т.П.

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>			
30/170	<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-13, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-279	52-77
60	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145	9-72
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	3-04
42	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99	3-45
502	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81, Калорийность-553	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Полоньский"</b> <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-66	13-22
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	19-61
60/30	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-139	47-72
150	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-181	7-40
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	1-96
758	<b>Итого за Обед</b>	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-107, Калорийность-708	101-56
758	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-31, Углеводы-183, Калорийность-1 208	170-54

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.П.

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><u>Завтрак</u></b>			
65	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-12	10-39
60/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-125	41-10
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	8-62
200/7	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-98
47	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-89
579	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-93, Калорийность-647	68-98
<b><u>Обед</u></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	7-27
200	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	13-11
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	47-41
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	18-74
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-86
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
764	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-109, Калорийность-808	101-57
764	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-47, Углеводы-203, Калорийность-1 460	170-55

Бухгалтер-  
калькулятор

Пермина Т.П.

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><u>Завтрак</u></b>			
80	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	35-62
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	4-12
509	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69, Калорийность-479	68-98
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	8-51
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	11-49
160/30	<b>Голубцы ленивые с томатно-сметанным 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	70-44
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	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-42, Жиры-37, Углеводы-160, Калорийность-1 129	170-52

Бухгалтер-  
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный  
директор  Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1, Калорийность-6	6-58
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-8, Углеводы-3, Калорийность-106	46-39
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42, Калорийность-224	9-58
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	2-35
<b>508</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-76, Калорийность-464	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></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	11-95
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
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-40
<b>684</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-73, Калорийность-627	<b>101-62</b>
<b>684</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-35, Углеводы-149, Калорийность-1 092	<b>170-60</b>

Бухгалтер-  
калькуляторПершина Т.П.Генеральный  
директорД.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Акционерное общество  
школьного питания "ОГОНЁК"  
№2  
ИП 61 58 1107285

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-9	9-86
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-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	8-80
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	59-19
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	9-36
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
33	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-25
816	<b>Итого за Обед</b>	Белки-40, Жиры-25, Углеводы-131, Калорийность-908	98-46
<b>Полдник</b>			
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 йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	20-51
200	<b>Напиток вишнево - смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	9-02
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	29-53
300	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-34, Углеводы-184, Калорийность-1 231	127-99

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**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 "Полоньинский"</b> <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-91	13-22
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-160	19-61
30/170	<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-13, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-279	52-77
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-27
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-46
708	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-730	98-46
<b>Полдник</b>			
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	33-70
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	42-31
300	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-121, Калорийность-973	140-77

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.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><u>Обед</u></b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18	<b>15-98</b>
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	<b>16-39</b>
60/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-125	<b>41-10</b>
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	<b>8-62</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-64	<b>3-36</b>
42	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-76	<b>2-93</b>
892	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-128, Калорийность-843	<b>98-46</b>
<b><u>Полдник</u></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	<b>9-14</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>26-10</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>6-84</b>
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	<b>42-08</b>
400	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-27, Углеводы-206, Калорийность-1 246	<b>140-54</b>

Бухгалтер-  
калькулятор Пермина Т.П.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> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	11-01
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
80/30	<b>Котлета рыбная из минтая с томатным соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-157	38-37
160	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-145	23-53
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-11
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-44
862	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-30, Углеводы-109, Калорийность-781	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	8-45
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-35, Углеводы-183, Калорийность-1 205	139-09

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-9	<b>9-86</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-84	<b>11-95</b>
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-9, Углеводы-4, Калорийность-118	<b>51-54</b>
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42, Калорийность-224	<b>9-58</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	<b>8-61</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>2-94</b>
36	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	<b>3-98</b>
<b>781</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-631	<b>98-46</b>
<b><u>Полдник</u></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	<b>23-34</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	<b>33-42</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-17, Углеводы-178, Калорийность-1 011	<b>131-88</b>

Бухгалтер-  
калькулятор Першина Т.П.Генеральный  
директор Д.А. ЗагонскийСогласовано  
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>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	<b>9-59</b>
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-109	<b>16-79</b>
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-18, Углеводы-42, Калорийность-380	<b>60-42</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>6-84</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-52</b>
33	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	<b>2-30</b>
803	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-114, Калорийность-753	<b>98-46</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	<b>27-70</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	<b>34-11</b>
300	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-205, Калорийность-1 264	<b>132-57</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

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>			
10/20	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	14-92
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	26-69
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-59
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
710	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-119, Калорийность-704	90-52
<b>Обед</b>			
70	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	11-51
250/30	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	11-04
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	65-77
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	9-91
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-50
930	<b>Итого за Обед</b>	Белки-45, Жиры-28, Углеводы-150, Калорийность-1 032	111-57
<b>Полдник</b>			
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, пирожки сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	30-76
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	9-02
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	39-78
350	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-60, Углеводы-341, Калорийность-2 189	241-87

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

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 (руб)
<b>Завтрак</b>			
240	<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-11, Жиры-34, Калорийность-451	73-02
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 черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	3-04
52	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-37
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-39, Углеводы-56, Калорийность-744	89-83
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Полоньинский"</b> <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-110	22-04
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-127	24-51
70/30	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, соль йодированная/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-153	54-00
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	8-87
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-23, Углеводы-121, Калорийность-831	123-17
<b>Полдник</b>			
75	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-28
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
75	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-17
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-06
350	<b>Итого за день</b>	Белки-58, Жиры-84, Углеводы-264, Калорийность-2 185	257-06

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

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 (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18	15-98
80/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-162	53-89
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50, Калорийность-364	9-13
200/7	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-98
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
647	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-23, Углеводы-101, Калорийность-722	88-18
<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	12-11
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	16-39
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	52-67
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	22-48
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-45
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-126, Калорийность-950	119-12
<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	9-14
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
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	42-08
400	<b>Итого за день</b>	Белки-63, Жиры-59, Углеводы-306, Калорийность-2 044	249-38

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.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 (руб)
<b>Завтрак</b>			
160	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное</i>	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-7, Калорийность-280	71-24
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-14, Калорийность-54	2-49
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-62, Калорийность-568	102-72
<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
160/30	<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	70-44
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	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
811	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-730	110-09
<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-72, Жиры-59, Углеводы-266, Калорийность-1 884	257-67

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

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 (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	16-44
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
200	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-299	12-77
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
630	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-93, Калорийность-565	87-35
<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	14-94
220	<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-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	75-46
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	2-52
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
830	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-90, Калорийность-774	120-13
<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-67, Жиры-49, Углеводы-297, Калорийность-1 894	247-80

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

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 (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18	15-98
250	<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-19, Жиры-16, Углеводы-45, Калорийность-413	65-68
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-35
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
595	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-84, Калорийность-585	89-37
<b><u>Обед</u></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	18-86
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
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-112, Калорийность-835	118-33
<b><u>Полдник</u></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"</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-57, Жиры-63, Углеводы-324, Калорийность-2120	250-49

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школа 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>			
5/20	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	
200	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, Калорийность-254	
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	
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	
<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	
823	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-129, Калорийность-768	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	
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-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
44	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-103	
48	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87	
<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	
1 079	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-44, Жиры-28, Углеводы-179, Калорийность-1 147	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный  
директор  Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП

**Меню школа 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>			
30/170	<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-9, Углеводы-23, Калорийность-226	
60	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
42	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
722	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-20, Жиры-14, Углеводы-104, Калорийность-628	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Полонинский"</b> <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-66	
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-1, Углеводы-16, Калорийность-95	
60/30	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143	
150	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-181	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
978	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-23, Жиры-18, Углеводы-136, Калорийность-834	<b>108-07</b>

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.Генеральный директор  Д.А. ЗатонскийСогласовано \_\_\_\_\_  
Директор

МП

# Меню школа 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>			
65	<b>Помидоры свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-12	
60/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-126	
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200/7	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
47	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария"</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>809</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-25, Жиры-21, Углеводы-131, Калорийность-827	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></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	
200	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	
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	
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	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария"</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>994</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-29, Жиры-28, Углеводы-146, Калорийность-982	<b>108-07</b>
Бухгалтер-калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Согласовано
		Д.А. Затонский	Директор
			МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
80	<b>Котлета рыбная из минтая</b>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
	<i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное</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>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
<b>Завтрак2</b>			
30	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	<b>Чай б/с</b>		
739	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-93, Калорийность-642	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	
	<i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200	<b>Рассольник ленинградский</b>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	
	<i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
160/30	<b>Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатным</b>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	
	<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>		
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Углеводы-28, Калорийность-113	
	<i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	<b>Чай б/с</b>		
951	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115, Калорийность-812	<b>108-07</b>

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный директор  Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_ МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1, Калорийность-6	
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	
150	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
<b><u>Завтрак2</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>758</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-18, Жиры-12, Углеводы- 129, Калорийность-700	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></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	
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	
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
<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>934</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-30, Жиры-26, Углеводы- 126, Калорийность-863	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Д.А. Загонский
		Согласовано Директор	МП

**Меню школа ОВЗ 7-18 лет**

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

**Завтрак**

55	<b>Помидоры свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-10	
200	<b>Плов из птицы 35/165</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	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	

**Завтрак2**

30	<b>Печенье "Мария"</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	

**730** **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-15, Углеводы-110, Калорийность-669 **78-30**

**Обед**

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	
200	<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-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-87	
100	<b>Тефтели из говядины с рисом 70/30.</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	
150	<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-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-131	
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
23	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	

**Полдник**

30	<b>Печенье "Мария"</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	

**968** **Итого за 2-я смена** Белки-22, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-874 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП