

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></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 (нарезка 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>Макаронны 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>Итого за Завтрак</b>		Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	68-98
516			
<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	9-20
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	11-94
200	<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-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>Итого за Обед</b>		Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	104-34
700			
<b>Итого за день</b>		Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	173-32
700			

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена) буф школа**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
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	<b>12-43</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-5, Углеводы-13, Калорийность-109	<b>16-30</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-15, Углеводы-42, Калорийность-380	<b>59-60</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>
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	<b>1-79</b>
21	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	<b>1-50</b>
798	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-110, Калорийность-794	<b>98-46</b>
<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	<b>30-61</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>37-02</b>
300	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-202, Калорийность-1 304	<b>135-48</b>
МП			
Бухгалтер- калькулятор _____	Головина М.И.	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
<u>Обед</u>			
75	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
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-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
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-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-118	50-89
150	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	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> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масла 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
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-1 094	133-00

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

## Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	<b>12-18</b>
300	<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-23, Жиры-20, Углеводы-54, Калорийность-495	<b>77-75</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>4-29</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-00</b>
<b>610</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-650	<b>97-22</b>
<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	<b>16-35</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-5, Углеводы-13, Калорийность-109	<b>16-30</b>
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	<b>47-13</b>
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	<b>25-63</b>
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	<b>6-16</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-72</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<b>860</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-799	<b>115-43</b>
<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	<b>30-61</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
50	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-190	<b>8-68</b>
<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-2 149	<b>258-35</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор \_\_\_\_\_

Головина М.И.

Генеральный  
директор \_\_\_\_\_

Д.А. Затопский

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

**Меню СОШ 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></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	<b>61-07</b>
220	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	<b>15-28</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>3-94</b>
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	<b>10-42</b>
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	<b>4-72</b>
<b>655</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	<b>95-43</b>
<b><u>Обед</u></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	<b>15-33</b>
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	<b>14-93</b>
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	<b>74-28</b>
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	<b>7-75</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<b>800</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	<b>117-00</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>24-46</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	<b>41-56</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2198	<b>253-99</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

## Меню СОШ ОВЗ буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8	
200	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330	
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	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>734</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-15, Углеводы-113, Калорийность-688	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
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, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
21	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 028</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-147, Калорийность-968	<b>108-07</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор \_\_\_\_\_

Головина М.И.

Генеральный  
директор \_\_\_\_\_

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

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	

## Завтрак2

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	

766	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832	<b>78-30</b>
-----	---------------------------	---	--------------

## Обед

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, кислота лимонная</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	

## Полдник

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	

1 041	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950	<b>108-07</b>
-------	---------------------------	---	---------------

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП