

**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>			
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-177	<b>36-38</b>
165	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-150	<b>23-91</b>
195	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	<b>2-07</b>
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>3-53</b>
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	<b>3-09</b>
<b>506</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-75, Калорийность-538	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></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 гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	<b>12-91</b>
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	<b>2-41</b>
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к Тюрки (сувени), лук в/к, огузцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	<b>58-93</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-223	<b>11-91</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>9-79</b>
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-43</b>
<b>725</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-115, Калорийность-750	<b>105-02</b>
<b>725</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-38, Углеводы-193, Калорийность-1 287	<b>174-00</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# Школа 7-11 (2смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
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-3, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-83	7-64
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	12-91
15	<b>Гренки из пше. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-41
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>филе курицы, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-177	36-38
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
185	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-105	10-06
38	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	2-71
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-71
778	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-117, Калорийность-809	98-46
<u>Полдник</u>			
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	24-46
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-477	40-23
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-30, Углеводы-186, Калорийность-1 285	138-69

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-236	<b>53-04</b>
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-265	<b>31-89</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-12</b>
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>3-53</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-29</b>
610	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85, Калорийность-746	<b>94-87</b>
<b><u>Обед</u></b>			
110	<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-11, Углеводы-11, Калорийность-151	<b>14-00</b>
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-143	<b>16-14</b>
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	<b>3-21</b>
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дулячи), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	<b>58-93</b>
200	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-297	<b>15-88</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>10-88</b>
50	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-57</b>
930	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-1007	<b>122-61</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<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-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	<b>12-23</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	<b>15-77</b>
100	<b>Пряник</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	<b>14-04</b>
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	<b>42-04</b>
350	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-54 Углеводы-334, Калорийность-2433	<b>259-52</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ ОВЗ**

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

**Завтрак**

90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-177	
165	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-150	
195	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	

**Завтрак2**

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	

<b>747</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-115, Калорийность-742	<b>78-30</b>
------------	---------------------------	---------------------------------------------------	--------------

**Обед**

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-3, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-83	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-177	
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	
185	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-105	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
38	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69	

**Полдник**

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	

<b>1 019</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-157, Калорийность-1013	<b>108-07</b>
--------------	---------------------------	----------------------------------------------------	---------------

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП