

Акционерное общество

"Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

№2

**Школа 7-11 (1 смена)**

ИНН 5611077285

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

**Завтрак**

|       |  |  |       |
|-------|--|--|-------|
| 10/20 | <b>Бутерброд с сыром</b><br><i>батон нарезной, сыр твердый</i>   | Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25  | 10-96 |
| 200/5 | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-9,33, Жиры-11,82, Углеводы -27,6, Калорийность-254,1 | 22-73 |
| 200   | <b>Яблоко</b>  | Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6                | 23-76 |
| 200   | <b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b><br><i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>                  | Жиры-1,7, Углеводы-13,54, Калорийность-70,66               | 9-75  |
| 22    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-1,67, Углеводы-10,49, Калорийность-50,98             | 1-78  |
| 657   | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-17, Углеводы-84, Калорийность-558           | 68-98 |

**Обед**

|     |   |   |        |
|-----|---|---|--------|
| 70  | <b>Огурцы соленые</b>   | Белки-1,96, Углеводы-1, Калорийность-11,48                  | 12-18  |
| 200 | <b>Суп с домашней лапшой</b><br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                     | Белки-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32       | 5-52   |
| 220 | <b>Говядина тушеная с картофелем</b><br><i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-17,96, Жиры-15,84, Углеводы-46,4, Калорийность-400,24 | 66-77  |
| 200 | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-22,6, Калорийность-93,54                           | 10-08  |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6               | 2-42   |
| 20  | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>  | Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8                 | 1-35   |
| 740 | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-26, Жиры-25, Углеводы-100, Калорийность-726           | 98-32  |
| 740 | <b>Итого за день</b>  | Белки-42, Жиры-46, Углеводы-185, Калорийность-1 284         | 167-30 |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Загонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

"Комбинат школьного питания "ОГОНЕК"

№2

ИНН 5311077285

**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> |   |   |                         |
| 110            | <b>Шницель домашний (с соусом)</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-9,39, Жиры-14,03, Углеводы-6,29,<br>Калорийность-188,99               | 45-30                   |
| 180            | <b>Макароны отварные</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4,2, Жиры-5,46, Углеводы-26,54, Калорийность-168,5                    | 11-45                   |
| 50             | <b>Пряник</b>   | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-35, Калорийность-163,5                        | 6-30                    |
| 200/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-10,15, Калорийность-40,89  | 3-54                    |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2,27, Углеводы-9,2, Калорийность-49,03                                | 2-39                    |
| 575            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-18, Жиры-21, Углеводы-86,<br>Калорийность-611                         | 68-98                   |
| <b>Обед</b>    |   |   |                         |
| 70             | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>  | Белки-1,15, Жиры-7, Углеводы-7,17, Калорийность-96,28                       | 8-56                    |
| 200            | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55                    | 13-87                   |
| 130            | <b>Печень по-строгановски (гов.печень)</b><br><i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-12,02, Жиры-11,12, Углеводы-8,33,<br>Калорийность-181,48              | 49-47                   |
| 180            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-6,79, Жиры-6,5, Углеводы-37,5, Калорийность-235,66                    | 13-26                   |
| 200            | <b>Компот из апельсинов</b><br><i>апельсин, сахар-песок</i>   | Углеводы-15, Калорийность-61,62   | 16-31                   |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6                               | 2-42                    |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2                                | 2-02                    |
| 840            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-27, Жиры-28, Углеводы-110,<br>Калорийность-805                        | 105-91                  |
| 840            | <b>Итого за день</b>  | Белки-51, Жиры-50, Углеводы-197,<br>Калорийность-1 416                      | 174-89                  |

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

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> |  |   |                         |
| 55             | <b>Митболы</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5,91, Жиры-4,86, Углеводы-3,36, Калорийность-81,9                     | 32-02                   |
| 150/5          | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-262,13<br>Калорийность-184,87               | 21-25                   |
| 58             | <b>Печенье Овсяное</b>   | Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52                        | 8-70                    |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60  | 2-55                    |
| 55             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-4,18, Жиры-1, Углеводы-22,4, Калорийность-111,62                      | 4-46                    |
| 523            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-19, Углеводы-86, Калорийность-579                            | 68-98                   |
| <b>Обед</b>    |  |   |                         |
| 60             | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-3,05, Углеводы-4,69, Калорийность-49,25                       | 6-60                    |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98                   | 12-86                   |
| 10             | <b>Сметана к I блюдам</b>  | Жиры-2, Калорийность-16   | 4-71                    |
| 210            | <b>Плов из говядины</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина б/к I сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>  | Белки-18,81, Жиры-14,89, Углеводы-41,79,<br>Калорийность-376,41             | 62-06                   |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>   | Углеводы-23, Калорийность-94  | 10-08                   |
| 20             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-1,52, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4                                | 1-62                    |
| 20             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8                                 | 1-35                    |
| 720            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-25, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-705                           | 99-28                   |
| 720            | <b>Итого за день</b>   | Белки-41, Жиры-42, Углеводы-186, Калорийность-1 284                         | 168-26                  |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшичева Н.М.



Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость<br>питания<br>(руб)    |
|-----------------------|--|---|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |  |   |                                  |
| 100                   | <b>Котлета домашняя</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21  | 42-15                            |
| 190                   | <b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b><br><i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5,18, Жиры-10,3, Углеводы-35,23, Калорийность-254,34  | 22-32                            |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>  | Углеводы-7,56, Калорийность-30,32   | 2-50                             |
| 25                    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2, Углеводы-13,93, Калорийность-66,02   | 2-01                             |
| 515                   | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-20, Углеводы-67, Калорийность-512  | 68-98                            |
| <b>Обед</b>           |  |   |                                  |
| 80                    | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1,39, Жиры-7,03, Углеводы-7,66, Калорийность-99,47  | 10-54                            |
| 200                   | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32   | 10-80                            |
| 20                    | <b>Гренки из пш. хлеба</b>   | Белки-1,52, Углеводы-9,8, Калорийность-46,72  | 3-03                             |
| 100                   | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>   | Белки-9,8, Жиры-9,34, Углеводы-3,54, Калорийность-137,42  | 58-38                            |
| 160                   | <b>Макаронны отварные</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-3,72, Жиры-8,53, Углеводы-26,4, Калорийность-197,25   | 10-18                            |
| 200                   | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>  | Белки-1, Углеводы-19,92, Калорийность-85  | 3-79                             |
| 24                    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-1,82, Углеводы-11,45, Калорийность-55,69  | 1-94                             |
| 25                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8   | 1-68                             |
| 809                   | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-25, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-763   | 100-34                           |
| 809                   | <b>Итого за день</b>   | Белки-42, Жиры-48, Углеводы-171, Калорийность-1 275   | 169-32                           |
| Бухгалтер-калькулятор |  Мальшова Н.М.  | Генеральный директор  Затонский Д.А. | Согласовано<br>Директор _____ МП |

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                            |
| 100            | <b>Комплета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b><br><i>комплеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-11,7, Жиры-11,3, Углеводы-10,17, Калорийность-189,18                     | 38-02                      |
| 170            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,69, Жиры-6,36, Углеводы-29,5, Калорийность-190                         | 24-68                      |
| 200/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>   | Углеводы-10,15, Калорийность-40,89   | 3-54                       |
| 34             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,58, Углеводы-19,51, Калорийность-91,96                                 | 2-74                       |
| 509            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-18, Жиры-18, Углеводы-69, Калорийность-512                               | 68-98                      |
| <b>Обед</b>    |  |  |                            |
| 90             | <b>Салат "Степной"</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-2,13, Жиры-3,57, Углеводы-11,16, Калорийность-85,29                      | 15-75                      |
| 200            | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-12,1, Калорийность-85,86                       | 7-53                       |
| 120            | <b>Фрикадельки из говядины в соусе</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>                          | Белки-8,37, Жиры-11,94, Углеводы-14,7, Калорийность-199,74                     | 44-71                      |
| 200            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-10,7, Жиры-9,84, Углеводы-41,2, Калорийность-296,16                      | 11-85                      |
| 180            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-11,06, Калорийность-44,76   | 7-97                       |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6                                  | 2-42                       |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2                                   | 2-02                       |
| 850            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-28, Жиры-29, Углеводы-119, Калорийность-852                              | 92-25                      |
| 850            | <b>Итого за день</b>   | Белки-46, Жиры-47, Углеводы-189, Калорийность-1364                             | 161-23                     |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.



Генеральный  
директор

Зитонский Д.А.


Согласовано  
Директор

МП


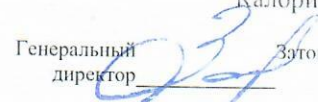
## Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                       | Стоимость<br>питания (руб) |
|---------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u>               |   |  |                            |
| 70                        | Огурцы соленые  | Белки-1,96, Углеводы-1, Калорийность-11,48   | 12-18                      |
| 200                       | Суп с домашней лапшой<br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104  | 5-52                       |
| 220                       | Говядина тушеная с<br>картофелем<br><i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>        | Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356   | 66-77                      |
| 200                       | Сок фруктовый   | Углеводы-23, Калорийность-94   | 10-08                      |
| 21                        | Хлеб пшеничный  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45  | 1-69                       |
| 33                        | Хлеб ржано- пшеничный   | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-80  | 2-22                       |
| 744                       | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-26, Жиры-25, Углеводы-103,<br>Калорийность-735   | 98-46                      |
| <u>Полдник</u>            |   |  |                            |
| 100                       | Кекс "Столичный" с изюмом<br><i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i> | Белки-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-317,79  | 22-84                      |
| 200                       | Чай б/с   |  | 0-77                       |
| 300                       | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52,<br>Калорийность-320  | 23-61                      |
| 300                       | <b>Итого за день</b>  | Белки-34, Жиры-34, Углеводы-154,<br>Калорийность-1 055   | 122-07                     |
| Бухгалтер-<br>калькулятор |  Малышева Н.М.   | Генеральный<br>директор  | Согласовано<br>Директор    |
|                           |   |  Затонетский Д.А. | МП                         |

**Школа 7-11 (2 смена)**

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Обед</b>           |   |   |                         |
| 70                    | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>              | Белки-1,15, Жиры-7, Углеводы-7,17, Калорийность-96,28                       | 8-56                    |
| 200                   | <b>Рассольник ленинградский.</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>                    | Белки-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55                    | 13-87                   |
| 120                   | <b>Печень по-строгановски (гов.печень)</b><br><i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-11,09, Жиры-10,26, Углеводы-7,68, Калорийность-167,42                 | 45-66                   |
| 160                   | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-6,04, Жиры-5,78, Углеводы-33,34, Калорийность-209,54                  | 11-79                   |
| 180                   | <b>Компот из апельсинов</b><br><i>апельсин, сахар-песок</i>   | Углеводы-14, Калорийность-55,41   | 14-68                   |
| 26                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-1,9, Углеводы-12, Калорийность-58,02                                  | 2-08                    |
| 27                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2,08, Углеводы-13,23, Калорийность-63,22                              | 1-82                    |
| 783                   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-25, Жиры-27, Углеводы-100, Калорийность-740                           | 98-46                   |
| <b>Полдник</b>        |   |   |                         |
| 100                   | <b>Булочка Российская</b><br><i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>                    | Белки-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8                   | 12-32                   |
| 58                    | <b>Печенье Овсяное</b>  | Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                           | 8-70                    |
| 200                   | <b>Напиток апельсиновый</b><br><i>сахар-песок, апельсин</i>   | Углеводы-24, Калорийность-61,16   | 10-28                   |
| 358                   | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364                            | 31-30                   |
| 358                   | <b>Итого за день</b>  | Белки-37, Жиры-39, Углеводы-152, Калорийность-1105                          | 129-76                  |
| Бухгалтер-калькулятор |  Мальшьева Н.М.  | Генеральный директор  | Затонский Д.А.          |
|                       |   | 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>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-57  | 7-70                             |
| 200                   | <b>Бориц из свежей капусты с картофелем</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                             | Белки-1,47, Жиры-3, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98  | 12-86                            |
| 10                    | <b>Сметана к I блюдам</b>  | Жиры-2, Калорийность-16   | 4-71                             |
| 90                    | <b>Митболы с соусом томатным</b><br><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-12,15, Жиры-7,02, Углеводы-10,78, Калорийность-154,9  | 37-13                            |
| 150/5                 | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87  | 21-25                            |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>   | Углеводы-22,6, Калорийность-93,54   | 10-08                            |
| 32                    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,43, Углеводы-16,26, Калорийность-78,18  | 2-58                             |
| 32                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-2,46, Углеводы-15,68, Калорийность-74,9   | 2-15                             |
| 789                   | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-23, Жиры-25, Углеводы-105, Калорийность-739   | 98-46                            |
| <b>Полдник</b>        |  |   |                                  |
| 50                    | <b>Булочка с повидлом и помадкой</b><br><i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>  | Белки-7,22, Жиры-7,74, Углеводы-18,44, Калорийность-172,3   | 7-43                             |
| 200                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6   | 23-76                            |
| 200                   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-10,02 Калорийность-40,08   | 2-55                             |
| 450                   | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-306  | 33-74                            |
| 450                   | <b>Итого за день</b>   | Белки-31, Жиры-33, Углеводы-156, Калорийность-1 045   | 132-20                           |
| Бухгалтер-калькулятор |  Малышева Н.М.  | Генеральный директор  Зятонский Д.А. | Согласовано<br>Директор _____ МП |



## Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Обед</u>    |  |  |                               |
| 80             | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1,39, Жиры-7,03, Углеводы-6,66, Калорийность-95,47                       | 10-54                         |
| 200            | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32                        | 10-80                         |
| 20             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>   | Белки-1,52, Углеводы-9,8, Калорийность-46,72                                   | 3-03                          |
| 100            | <b>Котлета домашняя</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панирочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21                     | 42-15                         |
| 200            | <b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b><br><i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5,46, Жиры-9,85, Углеводы-35,04, Калорийность-250,65                     | 23-50                         |
| 200            | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>  | Белки-0,88, Углеводы-19,92, Калорийность-85                                    | 3-79                          |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,28, Углеводы-12,31, Калорийность-61,6                                  | 2-43                          |
| 33             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-2,54, Углеводы-13,17, Калорийность-65,18                                 | 2-22                          |
| 863            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-28, Жиры-29, Углеводы-122, Калорийность-860                              | 98-46                         |
| <u>Полдник</u> |  |  |                               |
| 100            | <b>Булочка школьная</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>  | Белки-5,82, Жиры-3, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9                         | 7-65                          |
| 200            | <b>Варенец</b>   | Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101                                  | 31-17                         |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-12, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-321                                | 38-82                         |
| 300            | <b>Итого за день</b>   | Белки-40, Жиры-37, Углеводы-173, Калорийность-1181                             | 137-28                        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

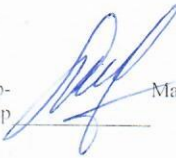
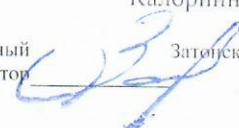
Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

Акционерное общество  
"Комбинат Школьного Питания"  
№2  
ИПН 5011012205

## Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания (руб)       |
|-----------------------|---|--|----------------------------------|
| <b>Обед</b>           |   |  |                                  |
| 85                    | <b>Салат "Степной".</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-2,01, Жиры-4,32, Углеводы-11, Калорийность-89  | 14-88                            |
| 200                   | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-12,1, Калорийность-85,86   | 7-53                             |
| 100                   | <b>Комлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b><br><i>комлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-10,17, Калорийность-189,16   | 38-02                            |
| 180                   | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4, Жиры-6,74, Углеводы-34,25, Калорийность-213,3   | 26-14                            |
| 200                   | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>   | Углеводы-11,06, Калорийность-44,8  | 8-85                             |
| 21                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73  | 1-70                             |
| 20                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8  | 1-34                             |
| 806                   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-23, Жиры-26, Углеводы-98, Калорийность-718   | 98-46                            |
| <b>Полдник</b>        |   |  |                                  |
| 50                    | <b>Булочка с корицей</b><br><i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i>   | Белки-7,25, Жиры-7,89, Углеводы-17,3, Калорийность-169,21  | 5-86                             |
| 200                   | <b>Яблоко</b>   | Белки-1, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84  | 23-76                            |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-22,6, Калорийность-93,54  | 10-08                            |
| 450                   | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-311   | 39-70                            |
| 450                   | <b>Итого за день</b>  | Белки-31, Жиры-34, Углеводы-149, Калорийность-1028   | 138-17                           |
| Бухгалтер-калькулятор |  Мальшова Н.М.   | Генеральный директор  Затонжский Д.А. | Согласовано<br>Директор _____ МП |

# Меню Школа 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> |  |  |                            |
| 10/20          | <b>Бутерброд с сыром</b><br><i>батон нарезной, сыр твердый</i>   | Белки-4, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25                         | 10-96                      |
| 250/5          | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-10,42, Жиры-12,61, Углеводы-34,75, Калорийность-294,17                   | 27-16                      |
| 200            | <b>Яблоко вит</b>  | Белки-1, Углеводы-22,6, Калорийность-94  | 23-76                      |
| 200            | <b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b><br><i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>  | Жиры-1,7, Углеводы-13,54, Калорийность-70,66                                   | 9-75                       |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-3,8, Жиры-1, Углеводы-18,85, Калорийность-96                             | 4-04                       |
| 735            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-19, Жиры-18, Углеводы-100, Калорийность-643                              | 75-67                      |
| <u>Обед</u>    |  |  |                            |
| 100            | <b>Огурцы соленые</b>  | Белки-2,8, Углеводы-1,3, Калорийность-16,4                                     | 17-40                      |
| 250            | <b>Суп с домашней лапшой</b><br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2,1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130,4                             | 6-90                       |
| 250            | <b>Говядина тушеная с картофелем</b><br><i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>            | Белки-20,42, Жиры-18, Углеводы-50,53, Калорийность-445,8                       | 75-88                      |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>   | Углеводы-22,6, Калорийность-93,54  | 10-08                      |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8                                  | 3-23                       |
| 40             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6                                   | 2-69                       |
| 880            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-32, Жиры-29, Углеводы-121, Калорийность-873                              | 116-18                     |
| <u>Полдник</u> |  |  |                            |
| 100            | <b>Кекс "Столичный" с изюмом</b><br><i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i> | Белки-7,86 Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79                       | 22-84                      |
| 51             | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-3,83, Жиры-4,69, Углеводы-8,7, Калорийность-92,33                        | 6-74                       |
| 200            | <b>Чай б/с</b>   |  | 0-77                       |
| 351            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-12, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-412                               | 30-35                      |
| 351            | <b>Итого за день</b>   | Белки-63, Жиры-61, Углеводы-281, Калорийность-1927                             | 222-20                     |

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

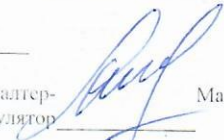
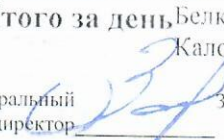
Генеральный директор

Затонский Д.А.


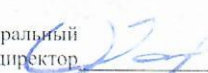

Согласовано  
Директор

МП

# Меню Школа 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>Шницель домашний( с соусом)</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-8,54, Жиры-14, Углеводы-5,72, Калорийность-180,88                     | 41-18   |
| 180                   | <b>Макаронны отварные</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-7,16, Жиры-5,22, Углеводы-11,13, Калорийность-120,14                  | 11-45   |
| 50                    | <b>Пряник</b>   | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5                        | 6-30  |
| 200/5                 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-10,15 Калорийность-41  | 3-54  |
| 60                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-4,56, Жиры-1, Углеводы-28,62, Калорийность-139,2                      | 4-85  |
| 595                   | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-23, Жиры-21, Углеводы-94, Калорийность-657                            | 67-32   |
| <b>Обед</b>           |   |   |   |
| 100                   | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>  | Белки-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52                    | 12-23   |
| 250                   | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-2,63, Жиры-4, Углеводы-16,7, Калорийность-113,23                      | 17-34   |
| 130                   | <b>Печень по-строгановски (гов.печень)</b><br><i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-12,02, Жиры-11,12, Углеводы-8,33, Калорийность-181,48                 | 49-47   |
| 200                   | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-7,55, Жиры-7,22, Углеводы-41,66, Калорийность-261,82                  | 14-73   |
| 200                   | <b>Компот из апельсинов</b><br><i>апельсин, сахар-песок</i>   | Углеводы-15, Калорийность-61,62   | 16-31   |
| 40                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8                               | 3-23  |
| 40                    | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>  | Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6                                | 2-69  |
| 960                   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-30, Жиры-33, Углеводы-131, Калорийность-942                           | 116-00  |
| <b>Полдник</b>        |   |   |   |
| 100                   | <b>Булочка Российская</b><br><i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>  | Белки-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8                   | 12-32   |
| 58                    | <b>Печенье Овсяное</b>  | Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                           | 8-70  |
| 200                   | <b>Напиток апельсиновый</b><br><i>сахар-песок, апельсин</i>   | Углеводы-15, Калорийность-61,16   | 10-28   |
| 358                   | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364                            | 31-30   |
| 358                   | <b>Итого за день</b>  | Белки-65, Жиры-67, Углеводы-276, Калорийность-1963                          | 214-62  |
| Бухгалтер-калькулятор | <br>Малышева Н.М.  | Генеральный директор  | <br>Затонский Д.А. |
|                       |   | Согласовано   | МП  |
|                       |   | Директор  |   |

# Меню Школа 12-18

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость<br>питания (руб)   |
|-----------------------|---|---|--|
| <b>Завтрак</b>        |   |   |  |
| 100                   | <b>Митболы</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-10,74, Жиры-8,85, Углеводы-6,6, Калорийность-149,01   | 58-21  |
| 180/5                 | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-3,85, Жиры-11,06, Углеводы-26,41, Калорийность-220,58   | 24-52  |
| 58                    | <b>Печенье Овсяное</b>  | Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141   | 8-70   |
| 200                   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60  | 2-55   |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3,8, Жиры-1, Углеводы-18,85, Калорийность-96  | 4-04   |
| 593                   | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-22, Жиры-25, Углеводы-90, Калорийность-666  | 98-02  |
| <b>Обед</b>           |   |   |  |
| 100                   | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>   | Белки-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08  | 11-00  |
| 250                   | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19   | 16-08  |
| 10                    | <b>Сметана к I блюдам</b>   | Жиры-2, Калорийность-16   | 4-71   |
| 250                   | <b>Плов из говядины</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина б/к I сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>                                       | Белки-22,41, Жиры-16,25, Углеводы-51,75, Калорийность-442,89  | 73-88  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-22,6, Калорийность-93,54   | 10-08  |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2  | 2-02   |
| 840                   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-28, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-801   | 117-77   |
| <b>Полдник</b>        |   |   |  |
| 60                    | <b>Булочка с повидлом и помадкой</b><br><i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>                     | Белки-8,66, Жиры-9, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77   | 8-92   |
| 200                   | <b>Яблоко</b>   | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94   | 23-76  |
| 200                   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60  | 2-55   |
| 460                   | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360  | 35-23  |
| 460                   | <b>Итого за день</b>  | Белки-59, Жиры-61, Углеводы-261, Калорийность-1 827   | 251-02   |
| Бухгалтер-калькулятор |  Мальшова Н.М.   | Генеральный директор  Затонский Д.А. | Согласовано<br>Директор  МП |

# Меню Школа 12-18

| Выход (г)            | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |  |   |                         |
| 130                  | <b>Котлета домашняя</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-10,65, Жиры-12,12, Углеводы-12,45,<br>Калорийность-201,48             | 54-80                   |
| 200                  | <b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b><br><i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-5,46, Жиры-9,85, Углеводы-36,04, Калорийность-254,65                  | 23-50                   |
| 200                  | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>  | Углеводы-8, Калорийность-30   | 2-50                    |
| 80                   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-4,08, Жиры-1, Углеводы-37,16, Калорийность-173,6                      | 6-46                    |
| 610                  | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-20, Жиры-23, Углеводы-93,<br>Калорийность-660                         | 87-26                   |
| <b>Обед</b>          |  |   |                         |
| 100                  | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1,74, Жиры-10,04, Углеводы-10, Калорийность-135,6                     | 13-17                   |
| 250                  | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118                              | 13-50                   |
| 15                   | <b>Гренки из пш. хлеба</b>   | Белки-1, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04                                  | 2-27                    |
| 110                  | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свишина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>   | Белки-10,79, Жиры-10,28, Углеводы-4, Калорийность-151,28                    | 64-22                   |
| 200                  | <b>Макаронны отварные</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4,67, Жиры-6,07, Углеводы-29,6, Калорийность-191,71                   | 12-72                   |
| 200                  | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>  | Белки-1, Углеводы-19,92, Калорийность-85                                    | 3-79                    |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8                               | 3-23                    |
| 40                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6                                | 2-69                    |
| 955                  | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-31, Жиры-30, Углеводы-128,<br>Калорийность-903                        | 115-59                  |
| <b>Полдник</b>       |  |   |                         |
| 100                  | <b>Булочка школьная</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>  | Белки-5,82, Жиры-3, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9                      | 7-65                    |
| 50                   | <b>Пряник</b>  | Белки-1,76, Жиры-5,66, Углеводы-9,8, Калорийность-97,18                     | 6-30                    |
| 200                  | <b>Варенец</b>   | Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101                               | 31-17                   |
| 350                  | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-14, Жиры-14, Углеводы-60,<br>Калорийность-418                         | 45-12                   |
| <b>Итого за день</b> |  |   |                         |
|                      |  | Белки-65, Жиры-66, Углеводы-282,<br>Калорийность-1981                       | 247-97                  |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.



Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню Школа 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>Котлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b><br><i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-10,17, Калорийность-189,16   | 38-02                            |
| 200            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4,35, Жиры-7,49, Углеводы-34,72, Калорийность-223,69   | 29-04                            |
| 200/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-10,15, Калорийность-41  | 3-54                             |
| 80             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-6,08, Жиры-1, Углеводы-37,16, Калорийность-181,6   | 6-46                             |
| 585            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-22, Жиры-20, Углеводы-92, Калорийность-635   | 77-06                            |
| <b>Обед</b>    |   |  |                                  |
| 110            | <b>Салат "Степной".</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-2,59, Жиры-4,36, Углеводы-10,75, Калорийность-92,6   | 19-25                            |
| 250            | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-15,13, Калорийность-107,31   | 9-41                             |
| 120            | <b>Фрикадельки из говядины в соусе</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>                       | Белки-8,37, Жиры-11,94, Углеводы-14,7, Калорийность-199,74   | 44-71                            |
| 200            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-10,71, Жиры-9,8, Углеводы-41,2, Калорийность-295,84  | 11-85                            |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>   | Углеводы-11,06, Калорийность-44,8  | 8-85                             |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3,8, Жиры-1, Углеводы-23,85, Калорийность-116  | 4-04                             |
| 40             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6   | 2-69                             |
| 970            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-31, Жиры-31, Углеводы-136, Калорийность-950  | 100-80                           |
| <b>Полдник</b> |   |  |                                  |
| 100            | <b>Булочка с корицей</b><br><i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i>   | Белки-8,7, Жиры-9,47, Углеводы-20,76, Калорийность-203,07  | 11-72                            |
| 200            | <b>Яблоко</b>   | Белки-1, Углеводы-11,6, Калорийность-47,84   | 23-76                            |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-23, Калорийность-94   | 10-08                            |
| 500            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-10, Жиры-10, Углеводы-55, Калорийность-344   | 45-56                            |
| 500            | <b>Итого за день</b>  | Белки-63, Жиры-61, Углеводы-283, Калорийность-1930   | 223-42                           |
|                | Бухгалтер-калькулятор  Малышева Н.М.   | Генеральный директор  Зайтонский Д.А. | Согласовано<br>Директор _____ МП |

# Меню Школа 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>Салат из белокочанной капусты с маслом</b><br><i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                   | Белки-1,8, Жиры-5, Углеводы-7,4, Калорийность-81,8                          | 11-62                   |
| 240            | <b>Плов из говядины</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-19,9, Жиры-15,91, Углеводы-46,8, Калорийность-407,59                  | 70-92                   |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60  | 2-55                    |
| 70             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3,32, Жиры-1, Углеводы-30,39, Калорийность-142,4                      | 5-66                    |
| 610            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-23, Жиры-22, Углеводы-100, Калорийность-692                           | 90-75                   |
| <b>Обед</b>    |   |   |                         |
| 100            | <b>Огурцы свежие</b>  | Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15  | 32-88                   |
| 250            | <b>Суп с домашней лапшой</b><br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                     | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130                              | 6-90                    |
| 100            | <b>Биточек припущенный из птицы</b><br><i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>   | Белки-12, Жиры-3,27, Углеводы-10, Калорийность-116,59                       | 54-73                   |
| 180            | <b>Перловка с овощами</b><br><i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-6, Жиры-13,78, Углеводы-38,05, Калорийность-299,78                    | 7-46                    |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-23, Калорийность-94  | 10-08                   |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92,8                                     | 3-23                    |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2                                | 2-02                    |
| 900            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-26, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-819                           | 117-30                  |
| <b>Полдник</b> |   |   |                         |
| 100            | <b>Корж молочный</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>   | Белки-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-188,32                   | 12-06                   |
| 60             | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>   | Белки-5, Жиры-3,42, Углеводы-10,82, Калорийность-93,74                      | 10-42                   |
| 200            | <b>Отвар шиповника с сахаром</b><br><i>шиповник, сахар-песок</i>  | Белки-1, Углеводы-15,01, Калорийность-65,36                                 | 10-28                   |
| 360            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-13, Жиры-12, Углеводы-46, Калорийность-347                            | 32-76                   |
| 360            | <b>Итого за день</b>  | Белки-62, Жиры-62, Углеводы-261, Калорийность-1858                          | 240-81                  |

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшинева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

## Завтрак

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 10/20 | <b>Бутерброд с сыром</b><br><i>батон нарезной, сыр твердый</i>   | Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25 |  |
| 200/5 | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-9,33, Жиры-11,82, Углеводы-27,6, Калорийность-254,1 |  |
| 200   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6                 |  |
| 200   | <b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b><br><i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>                  | Жиры-1,7, Углеводы-13,54, Калорийность-70,66              |  |
| 22    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-1,67, Углеводы-10,49, Калорийность-50,98            |  |

## Завтрак2

|     |                |   |  |
|-----|----------------|---|--|
| 20  | <b>Сушки</b>   | Белки-2,2, Углеводы-14, Калорийность-68 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |   |  |

877

**Итого за 1-я смена** Белки-18,21, Жиры-18 Углеводы-98, Калорийность-625

78-30

## Обед

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 70  | <b>Огурцы соленые</b>   | Белки-1,96 Углеводы-1, Калорийность-11,48                    |  |
| 200 | <b>Суп с домашней лапшой</b><br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                     | Белки-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32        |  |
| 220 | <b>Говядина тушеная с картофелем</b><br><i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-17,96, Жиры-15,84, Углеводы-46,46, Калорийность-400,24 |  |
| 200 | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-23, Калорийность-94                                 |  |
| 21  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73                |  |
| 33  | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>  | Белки-2,54, Углеводы-16,17, Калорийность-77,18               |  |

## Полдник

|     |                |                                       |  |
|-----|----------------|---------------------------------------|--|
| 20  | <b>Сушки</b>   | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |                                       |  |

964

**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-25, Углеводы-116, Калорийность-803

108-07

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Зитонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------|--------------------|--|----------------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------------|

## Завтрак

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 110   | <b>Шницель домашний (с соусом)</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб тиеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-9,39, Жиры-14,03, Углеводы-6,29, Калорийность-188,99 |  |
| 180   | <b>Макароны отварные</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4,2, Жиры-5,46, Углеводы-25,64, Калорийность-168,5   |  |
| 50    | <b>Пряник</b>   | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-35, Калорийность-163,5       |  |
| 200/5 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-10, Калорийность-41                               |  |
| 30    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2,27, Углеводы-9,2, Калорийность-49,03               |  |

## Завтрак2

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 20  | <b>Печенье "Мария"</b>                                      | Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                      |  |

**795** **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-22, Углеводы-116, Калорийность-747 **78-30**

## Обед

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 70  | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br><i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-1,15, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-96,28          |  |
| 200 | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>        | Белки-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55    |  |
| 120 | <b>Печень по-строгановски</b><br><i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-11,09, Жиры-10,26, Углеводы-7,68, Калорийность-167,42 |  |
| 160 | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6,04, Жиры-5,78, Углеводы-33,34, Калорийность-209,54  |  |
| 180 | <b>Компот из апельсинов</b><br><i>апельсин, сахар-песок</i>  | Углеводы-13,5, Калорийность-55,41                           |  |
| 26  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58,02                    |  |
| 27  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-2,08, Углеводы-13,23, Калорийность-63,22              |  |

## Полдник

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 20  | <b>Печенье "Мария"</b>                                      | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

**1 003** **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-28, Углеводы-130, Калорийность-876 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшичева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

## Завтрак

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 55    | <b>Митболы</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-5,91, Жиры-4,86, Углеводы-3,63, Калорийность-81,9    |  |
| 150/5 | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87 |  |
| 58    | <b>Печенье Овсяное</b>  | Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141          |  |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60                               |  |
| 55    | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-4,18, Жиры-1, Углеводы-22,24, Калорийность-111,62    |  |

## Завтрак2

|     |                |  |  |
|-----|----------------|--|--|
| 50  | <b>Пряник</b>  | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |  |  |

773 **Итого за 1-я смена** Белки-18, Жиры-20, Углеводы-124, Калорийность-754 **78-30**

## Обед

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 70    | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-3,69, Углеводы-5,69, Калорийность-59,65      |  |
| 200   | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                             | Белки-1,47, Жиры-3, Углеводы-11,16, Калорийность-77        |  |
| 10    | <b>Сметана к I блюдам</b>  | Жиры-1,5, Калорийность-16                                  |  |
| 90    | <b>Митболы с соусом томатным</b><br><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-12,15, Жиры-7,02, Углеводы-10,78, Калорийность-154,9 |  |
| 150/5 | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-22,13, Калорийность-184,87 |  |
| 200   | <b>Сок фруктовый</b>   | Углеводы-23, Калорийность-94                               |  |
| 32    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,43, Углеводы-16,26, Калорийность-78,18             |  |
| 32    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-2,46, Углеводы-15,68, Калорийность-74,9              |  |

## Полдник

|     |                |  |  |
|-----|----------------|--|--|
| 50  | <b>Пряник</b>  | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-176 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |  |  |

1 039

**Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-27, Углеводы-143, Калорийность-915

108-07

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------|--------------------|--|----------------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------------|

## Завтрак

100 **Котлета домашняя** Белки-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21  
фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок

190 **Рис "Светофор" с морковью и кукурузой** Белки-5,18, Жиры-10,3, Углеводы-34,23, Калорийность-250,34  
морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай фруктовый** Углеводы-7,2, Калорийность-28,88  
сахар-песок, яблоко, чай черный лист

25 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-13,93, Калорийность-66,02

## Завтрак2

20 **Печенье "Мария"** Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

735 **Итого за 1-я смена** Белки-18, Жиры-21, Углеводы-97, Калорийность-648 **78-30**

## Обед

80 **Винегрет овощной** Белки-1,39, Жиры-7,03, Углеводы-6,66, Калорийность-95,47  
картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Суп гороховый** Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32  
картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

20 **Гренки из пш. хлеба** Белки-1,52, Углеводы-9,8, Калорийность-46,72

100 **Котлета домашняя** Белки-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21  
фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок

200 **Рис "Светофор" с морковью и кукурузой** Белки-5,46, Жиры-9,85, Углеводы-35,04, Калорийность-250,65  
морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Напиток из шиповника** Белки-1, Углеводы-19,92, Калорийность-85  
сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

30 **Хлеб пшеничный** Белки-2,28, Углеводы-12,31, Калорийность-61,6

33 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2,54, Углеводы-13,17, Калорийность-65,18

## Полдник

20 **Печенье "Мария"** Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

1 083 **Итого за 2-я смена** Белки-30, Жиры-30, Углеводы-152, Калорийность-996 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшичева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

## Завтрак

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 100   | <b>Комлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b><br><i>комлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-11,7, Жиры-11,3, Углеводы-10,17, Калорийность-189,18 |  |
| 170   | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,69, Жиры-6,36, Углеводы-30, Калорийность-190       |  |
| 200/5 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>   | Углеводы-10, Калорийность-41                               |  |
| 34    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-2,58, Углеводы-19,51, Калорийность-91,96             |  |

## Завтрак2

|     |                |  |  |
|-----|----------------|--|--|
| 50  | <b>Пряник</b>  | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-176 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |  |  |

|     |                           |   |       |
|-----|---------------------------|---|-------|
| 759 | <b>Итого за 1-я смена</b> | Белки-21, Жиры-20, Углеводы-107, Калорийность-688 | 78-30 |
|-----|---------------------------|---|-------|

## Обед

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 85  | <b>Салат "Степной".</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2,01, Жиры-4,32, Углеводы-10,54, Калорийность-89,08    |  |
| 200 | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-12,1, Калорийность-85,86     |  |
| 100 | <b>Комлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b><br><i>комлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i> | Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-10,17, Калорийность-189,16 |  |
| 180 | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-3,91, Жиры-6,74, Углеводы-34,25, Калорийность-213,3    |  |
| 200 | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-11,06, Калорийность-44,8                            |  |
| 21  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73                |  |
| 20  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8                  |  |

## Полдник

|     |                |  |  |
|-----|----------------|--|--|
| 50  | <b>Пряник</b>  | Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-176 |  |
| 200 | <b>Чай б/с</b> |  |  |

|       |                           |   |        |
|-------|---------------------------|---|--------|
| 1 056 | <b>Итого за 2-я смена</b> | Белки-25, Жиры-27, Углеводы-136, Калорийность-893 | 108-07 |
|-------|---------------------------|---|--------|

Бухгалтер-калькулятор

Мальшичева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Меню школы ОВЗ 7-18 лет**

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

**Завтрак**

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 70  | <b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b><br><i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                   | Белки-1,26, Жиры-3,5, Углеводы-5,18, Калорийность-57,26      |  |
| 185 | <b>Плов из говядины</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-14,88, Жиры-13,87, Углеводы-36,07, Калорийность-328,63 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60                                 |  |
| 45  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-2,13, Жиры-1, Углеводы-21,47, Калорийность-99,26       |  |

**Завтрак2**

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 20    | <b>Печенье "Мария"</b>   | Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76 |  |
| 200/5 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61                      |  |

725

**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-19, Углеводы-108, Калорийность-682

78-30

**Обед**

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 100 | <b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b><br><i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>                   | Белки-1,8, Жиры-5, Углеводы-7,4, Калорийность-81,8          |  |
| 200 | <b>Суп с домашней лапшой</b><br><i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                     | Белки-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32       |  |
| 230 | <b>Плов из говядины</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-18,5, Жиры-15,25, Углеводы-44,85, Калорийность-390,65 |  |
| 200 | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-23, Калорийность-94                                |  |
| 22  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Белки-1,67, Углеводы-10,49, Калорийность-50,98              |  |
| 22  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Белки-1,69, Углеводы-10,78, Калорийность-51,5               |  |

**Полдник**

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 20    | <b>Печенье "Мария"</b>   | Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-76 |  |
| 200/5 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61                      |  |

999

**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-30, Углеводы-133, Калорийность-910

108-07

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП