

**Школа 7-11 (1смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
215	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466	<b>54-04</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>
190	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	<b>3-74</b>
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-116	<b>4-18</b>
<b>504</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-820	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Калорийность-72	<b>8-42</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>16-54</b>
90	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-199	<b>47-47</b>
150	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	<b>5-87</b>
180	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-164	<b>14-19</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-15</b>
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	<b>1-79</b>
<b>730</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-32, Углеводы-81, Калорийность-838	<b>96-43</b>
<b>730</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-57, Углеводы-207, Калорийность-1 665	<b>165-41</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.


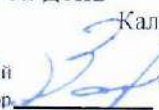
Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**Школа 7-11 (2смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b><u>Обед</u></b>					
60	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72	8-42		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86	16-54		
210	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466	52-78		
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	15-77		
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	2-38		
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57		
734	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-110, Калорийность-937	98-46		
<b><u>Полдник</u></b>					
50	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45		
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84		
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21		
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-78, Калорийность-384	41-50		
400	<b>Итого за день</b>	Белки-28, Жиры-38, Углеводы-176, Калорийность-1321	139-96		
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	 Д.А. Затонский	Согласовано Директор	МП

## Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
300	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность-249	<b>75-41</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	<b>3-94</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-29</b>
<b>600</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-604	<b>90-66</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-120	<b>14-03</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-108	<b>20-68</b>
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-229	<b>54-88</b>
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-257	<b>7-04</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	<b>15-77</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-00</b>
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-50</b>
<b>900</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-34, Углеводы-110, Калорийность-1 041	<b>117-90</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Напиток вишневый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	<b>11-30</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>23-21</b>
50	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	<b>11-45</b>
<b>400</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326	<b>45-96</b>
<b>400</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-63, Углеводы-269, Калорийность-1971	<b>254-52</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

\_\_\_\_\_

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

215	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466	
190	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	

## Завтрак2

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**734** **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-120,  
Калорийность-993 **78-30**

## Обед

60	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-72	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-86	
210	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-466	
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
36	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

## Полдник

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**964** **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-24, Углеводы-148,  
Калорийность-1111 **108-07**

 Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

 Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

 Согласовано  
Директор

МП