

# Меню СОШ ОВЗ

| Всего (г)      | Наименование блюда   | ж. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|--|--|-------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                   |
| 205            | <b>Каша молочная пшениная с маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273                           |                   |
| 200            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94                                      |                   |
| 200            | <b>Какао с молоком..</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145                             |                   |
| 21,9           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52                                      |                   |
| 51             | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213                             |                   |
| 200            | <b>Чай б/с</b>   |  |                   |
| <b>877,9</b>   | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-20, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-776                          | <b>81-82</b>      |
| <b>Обед</b>    |  |  |                   |
| 60             | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63                               |                   |
| 223            | <b>Суп картофельный с клецками</b><br><i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77                              |                   |
| 90             | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194                            |                   |
| 150            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187                             |                   |
| 200            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-16, Калорийность-67   |                   |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                      |                   |
| 39             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71                                      |                   |
| 51             | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213                             |                   |
| 200            | <b>Чай б/с</b>   |  |                   |
| <b>1 053</b>   | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-28, Жиры-30, Углеводы-147, Калорийность-967                          | <b>113-39</b>     |
| <b>1 053</b>   | <b>Итого за день</b>   | Белки-48, Жиры-51, Углеводы-268, Калорийность-1 743                        |                   |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда   | ж. бел. (г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|--|---|-------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                   |
| 250            | <b>Каша молочная пшеничная с маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Калорийность-400                         | 24-88             |
| 58             | <b>Печенье Овсяное</b>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                          | 10-09             |
| 200            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94                                   | 30-94             |
| 200            | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145                          | 16-18             |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118                                  | 4-45              |
| 758            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-23, Жиры-17, Углеводы-163, Калорийность-896                       | 86-54             |
| <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-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138                         | 17-23             |
| 250            | <b>Суп картофельный с клецками</b><br><i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106                          | 14-00             |
| 100            | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260                        | 67-37             |
| 180            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321                         | 12-71             |
| 180            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-25, Калорийность-102   | 5-36              |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                                   | 2-23              |
| 840            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-41, Жиры-37, Углеводы-122, Калорийность-980                       | 118-90            |
| <b>Полдник</b> |  |   |                   |
| 100            | <b>Шарлотка с яблоками</b><br><i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с, ванилин, сода пищевая</i>   | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248                          | 30-58             |
| 200            | <b>Напиток вишнево-смородиновый</b><br><i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>   | Углеводы-16, Калорийность-66  | 13-04             |
| 50             | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>  | Калорийность-15   | 17-78             |
| 350            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64, Калорийность-329                          | 61-40             |
| 350            | <b>Итого за день</b>   | Белки-70, Жиры-57, Углеводы-348, Калорийность-2 206                     | 266-84            |

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ (7-11, 1 см)

| Выход (г)      | Наименование блюда   | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>Витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                      |
| 205            | <b>Каша молочная пшениная с маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-30, Калорийность-273                               | 24-44                |
| 200            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  | 30-94                |
| 200            | <b>Какао с молоком..</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-145                                 | 16-18                |
| 21,9           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52  | 1-95                 |
| 626,9          | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83,<br>Калорийность-563                            | 73-51                |
| <b>Обед</b>    |  |  |                      |
| 80             | <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, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-85                                   | 13-78                |
| 223            | <b>Суп картофельный с клецками</b><br><i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-78                                  | 12-49                |
| 90             | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194                                | 60-63                |
| 170            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-212                                 | 12-00                |
| 200            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-16, Калорийность-67   | 5-96                 |
| 45             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106   | 4-01                 |
| 45             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-82                                  | 3-34                 |
| 853            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117,<br>Калорийность-822                           | 112-21               |
| 853            | <b>Итого за день</b>   | Белки-42, Жиры-43, Углеводы-200,<br>Калорийность-1 385                         | 185-72               |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

| Выход (г)      | Наименование блюда   | мл. щек. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Обед</b>    |  |  |                      |
| 60             | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-63                                   | 8-96                 |
| 223            | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная,<br/>масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-77                                  | 12-49                |
| 90             | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с,<br/>масло подсолнечное, соль йодированная</i>       | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-7, Калорийность-194                                | 60-63                |
| 150            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-187                                 | 10-59                |
| 200            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-16, Калорийность-67   | 5-96                 |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | 3-56                 |
| 39             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71  | 2-89                 |
| 802            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-24, Жиры-25, Углеводы-109,<br>Калорийность-754                           | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |  |  |                      |
| 100            | <b>Шарлотка с яблоками</b><br><i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>   | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48, Калорийность-248                                 | 30-58                |
| 200            | <b>Напиток вишнево -<br/>смородиновый</b><br><i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>   | Углеводы-16, Калорийность-66   | 13-04                |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-64,<br>Калорийность-314                              | 43-62                |
| 300            | <b>Итого за день</b>   | Белки-30, Жиры-28, Углеводы-177,<br>Калорийность-1 068                         | 148-70               |

Бухгалтер-  
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный  
директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

