

## 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>    |   |  |                            |
| 60             | <b>Салат из свеклы с<br/>черносливом</b><br><i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75                                   | 11-32                      |
| 250            | <b>Суп картофельный с фасолью</b><br><i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>                               | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109                                 | 16-79                      |
| 230            | <b>Плов из птицы</b><br><i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                 | Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380                               | 60-42                      |
| 200            | <b>Кисель из к/ч плодового или<br/>ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-31, Калорийность-124  | 6-84                       |
| 20             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47  | 1-62                       |
| 21             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38   | 1-47                       |
| 781            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-108,<br>Калорийность-772                           | 98-46                      |
| <u>Полдник</u> |   |  |                            |
| 100            | <b>Коржс молочный</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413                                | 27-70                      |
| 200            | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>   | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97  | 6-41                       |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91,<br>Калорийность-510                             | 34-11                      |
| 300            | <b>Итого за день</b>  | Белки-31, Жиры-37, Углеводы-200,<br>Калорийность-1 282                         | 132-57                     |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда   | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                         |
| 70             | <b>Огурцы соленые</b>  | Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12  | 12-18                   |
| 270            | <b>Плов из птицы</b><br><i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                        | Белки-21, Жиры-18, Углеводы-49, Калорийность-446                            | 70-93                   |
| 180/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>   | Углеводы-14, Калорийность-55  | 3-93                    |
| 47             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111                                      | 3-95                    |
| 572            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-26, Жиры-18, Углеводы-87, Калорийность-622                            | 90-99                   |
| <b>Обед</b>    |  |   |                         |
| 100            | <b>Салат из свеклы с черносливом</b><br><i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124                               | 18-87                   |
| 250            | <b>Суп картофельный с фасолью</b><br><i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>                                      | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109                              | 16-79                   |
| 100            | <b>Тефтели из говядины с рисом</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196                              | 44-90                   |
| 180            | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>   | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157                              | 26-32                   |
| 200            | <b>Кисель из к/ч плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Углеводы-31, Калорийность-124   | 6-84                    |
| 27             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64                                       | 2-27                    |
| 30             | <b>Хлеб ржанно-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                                       | 2-10                    |
| 887            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-22, Жиры-31, Углеводы-110, Калорийность-828                           | 118-09                  |
| <b>Полдник</b> |  |   |                         |
| 100            | <b>Корж молочный</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>         | Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413                             | 27-70                   |
| 200            | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растительный "шиповник"</i>   | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97                                       | 6-41                    |
| 50             | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>  | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-190                              | 8-68                    |
| 350            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700                           | 42-79                   |
| 350            | <b>Итого за день</b>   | Белки-60, Жиры-64, Углеводы-325, Калорийность-2150                          | 251-87                  |

Бухгалтер-  
калькулятор

Главный М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зетонский

Согласовано  
Директор

## Меню СОШ ОВЗ 7-18 лет

| Выход (г)       | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |   |                         |
| 50              | <b>Огурцы соленые</b>   | Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8   |                         |
| 200             | <b>Плов из птицы</b><br><i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-15, Жиры-13, Углеводы-36, Калорийность-330                            |                         |
| 200/5           | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-61  |                         |
| 57              | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134                                      |                         |
| <b>Завтрак2</b> |   |   |                         |
| 30              | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>   | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114                              |                         |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60  |                         |
| <b>742</b>      | <b>Итого за 1-я смена</b>   | Белки-24, Жиры-15, Углеводы-117, Калорийность-707                           | <b>78-30</b>            |
| <b>Обед</b>     |   |   |                         |
| 60              | <b>Салат из свеклы с черносливом</b><br><i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75                                |                         |
| 250             | <b>Суп картофельный с фасолью</b><br><i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>               | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109                              |                         |
| 230             | <b>Плов из птицы</b><br><i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380                            |                         |
| 200             | <b>Кисель из к/ч плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-31, Калорийность-124   |                         |
| 40              | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                       |                         |
| 20              | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36  |                         |
| <b>Полдник</b>  |   |   |                         |
| 30              | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>   | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114                              |                         |
| 200             | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-60  |                         |
| <b>1 030</b>    | <b>Итого за 2-я смена</b>   | Белки-28, Жиры-26, Углеводы-155, Калорийность-991                           | <b>108-07</b>           |

Бухгалтер-калькулятор

Госева М.В.

Генеральный директор

Д.А. Зетонский

Согласовано  
Директор

МП

