

**Школа 7-11 (2 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| <b>Обед</b>    |   |  |                      |
| 80             | <b>Салат Здоровье</b><br><i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>                    | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84                                   | <b>14-42</b>         |
| 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, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95                                  | <b>7-53</b>          |
| 10             | <b>Мясо отварное</b><br><i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31   | <b>16-86</b>         |
| 245            | <b>Каша гречневая с филе<br/>куриным</b><br><i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308                               | <b>46-88</b>         |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или<br/>ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-18, Калорийность-187  | <b>6-84</b>          |
| 45             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106   | <b>3-86</b>          |
| 29             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53  | <b>2-07</b>          |
| 809            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96,<br>Калорийность-863                            | <b>98-46</b>         |
| <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-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324                                 | <b>8-93</b>          |
| 200            | <b>Варенец</b>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100                                  | <b>32-18</b>         |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74,<br>Калорийность-424                             | <b>41-11</b>         |
| 300            | <b>Итого за день</b>  | Белки-51, Жиры-40, Углеводы-157,<br>Калорийность-1304                          | <b>139-57</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затопский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ ОВЗ

| Выход (г)              | Наименование блюда   | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|------------------------|--|---|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>  |  |   |                   |
| 44                     | <b>Огурцы соленые</b>  | Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-7   |                   |
| 200                    | <b>Каша гречневая с филе куриным</b>   | Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-294                            |                   |
|                        | <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (парежка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  |   |                   |
| 58                     | <b>Печенье Овсяное</b>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                              |                   |
| 190                    | <b>Чай с молоком.</b>  | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98                               |                   |
|                        | <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>   |   |                   |
| 33                     | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78                                       |                   |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |  |   |                   |
| 30                     | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114                              |                   |
| 200                    | <b>Чай с сахаром</b>   | Углеводы-15, Калорийность-60  |                   |
|                        | <i>сахар-песок, чай черный лист</i>  |   |                   |
| <b>755</b>             | <b>Итого за 1-я смена</b>  | Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-790                           | <b>78-30</b>      |
| <b><u>Обед</u></b>     |  |   |                   |
| 80                     | <b>Салат Здоровье</b>  | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84                                |                   |
|                        | <i>морковь в/к, свекла в/к, морковь листовая, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, лимонная кислота</i> |   |                   |
| 200                    | <b>Суп крестьянский с крупой</b>   | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95                               |                   |
|                        | <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>            |   |                   |
| 10                     | <b>Мясо отварное</b>   | Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31  |                   |
|                        | <i>мясо говядина б/к (сорт гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>   |   |                   |
| 245                    | <b>Каша гречневая с филе куриным</b>   | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308                            |                   |
|                        | <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (парежка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>  |   |                   |
| 200                    | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b>  | Углеводы-18, Калорийность-188   |                   |
|                        | <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   |   |                   |
| 45                     | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106                                      |                   |
| 29                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53                                       |                   |
| <b><u>Полдник</u></b>  |  |   |                   |
| 30                     | <b>Печенье "Мария" (галеты)</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114                              |                   |
| 200                    | <b>Чай с сахаром</b>   | Углеводы-15, Калорийность-60  |                   |
|                        | <i>сахар-песок, чай черный лист</i>  |   |                   |
| <b>1 039</b>           | <b>Итого за 2-я смена</b>  | Белки-25, Жиры-25, Углеводы-133, Калорийность-1037                          | <b>108-07</b>     |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор


Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор




# Меню СОШ 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|---|--|-------------------|
| <b>Завтрак</b> |   |  |                   |
| 55             | <b>Огурцы соленые</b>   | Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-39   | 9-57              |
| 250            | <b>Каша гречневая с филе куриным</b>  | Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16, Калорийность-297                             | 47-83             |
|                | <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>   |  |                   |
| 58             | <b>Печень Овсяное</b>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                               | 9-40              |
| 200            | <b>Чай с молоком.</b>   | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103                               | 11-41             |
|                | <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>  |  |                   |
| 61             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143                                       | 5-23              |
| 624            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-22, Жиры-22, Углеводы-88, Калорийность-693                             | 83-44             |
| <b>Обед</b>    |   |  |                   |
| 100            | <b>Салат Здоровье</b>   | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-104                               | 18-63             |
|                | <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>   |  |                   |
| 250            | <b>Суп крестьянский с крупой</b>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-119                               | 9-41              |
|                | <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>             |  |                   |
| 5              | <b>Мясо отварное</b>  | Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16   | 8-43              |
|                | <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>  |  |                   |
| 100            | <b>Печень по-строгановски</b>   | Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156                               | 41-57             |
|                | <i>печень говяжья, лук в к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> |  |                   |
| 180            | <b>Капуста тушеная</b>  | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-157                               | 25-63             |
|                | <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, помидоры, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>           |  |                   |
| 180            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b>   | Углеводы-20, Калорийность-208  | 6-16              |
|                | <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  |  |                   |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71  | 2-57              |
| 25             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45   | 1-79              |
| 870            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-876                            | 113-59            |
| <b>Полдник</b> |   |  |                   |
| 150            | <b>Булочка школьная</b>   | Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486                              | 13-40             |
|                | <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>            |  |                   |
| 200            | <b>Варенец</b>  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100                                | 32-18             |
| 350            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586                             | 45-58             |
| 350            | <b>Итого за день</b>  | Белки-67, Жиры-58, Углеводы-297, Калорийность-2154                           | 242-61            |

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 

Д.А. Затенский

Согласовано  
Директор 