

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80	<b>9-60</b>
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262	<b>22-51</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>23-21</b>
190	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, ваниль (ароматизатор)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105	<b>11-09</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
<b>600</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-588	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71	<b>6-14</b>
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-85	<b>7-48</b>
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <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-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	<b>60-00</b>
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	<b>10-66</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, ванилин</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	<b>4-85</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<b>770</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-938	<b>93-84</b>
<b>770</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221, Калорийность-1524	<b>162-82</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	7-17
223	<b>Суп картофельный с клецками</b> <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-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94	8-34
90	<b>Бифитекс по домашнему</b> <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-7, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
190	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, лук в/к, соль</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-139	11-25
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-105	5-39
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-87	3-17
44	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
854	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-822	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Пирожки печеные с капустой</b> <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	21-44
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/к, смородина черная</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	32-64
300	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-197, Калорийность-1354	131-10

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.В.

Генеральный  
директор

Д.А. Зитонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-40	<b>9-60</b>
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	<b>27-45</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (термостойкое)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	<b>11-67</b>
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	<b>4-72</b>
<b>730</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731</b>	<b>84-38</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119	<b>10-24</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль поваренная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	<b>9-35</b>
100	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	<b>66-67</b>
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	<b>10-66</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-39</b>
43	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	<b>3-69</b>
53	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	<b>3-78</b>
<b>926</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116</b>	<b>109-78</b>
<b>Полдник</b>			
150	<b>Пирожки печеные</b> <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	<b>32-16</b>
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишни с косточками, смородина</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	<b>11-20</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452</b>	<b>43-36</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	<b>Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299</b>	<b>237-52</b>

бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Галайнов М.И.

бухгалтер

*[Подпись]*

Д.А. Зыковский

Склад



# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

- |     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 25  | <b>Бутерброд с маслом</b><br><i>батон нарезной, масло сливочное</i>  | Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80               |  |
| 205 | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Калорийность-260 |  |
| 150 | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70          |  |
| 190 | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>                                      | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105 |  |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71          |  |

## Завтрак 2

- |     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 34  | <b>Печенье сахарное</b>                                     | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                   |  |

834 **Итого за 1-я смена** Белки-17, Жиры-17, Углеводы-133, Калорийность-788 **78-30**

## Обед

- |     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 70  | <b>Салат из свеклы с растительным маслом</b><br><i>свекла в к, масло подсолнечное, яблоко, морковь</i>  | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83     |  |
| 223 | <b>Суп картофельный с клецками</b><br><i>картофель в к, морковь в к, лук в к, лук порей в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94    |  |
| 90  | <b>Бифштекс по-домашнему</b><br><i>филе из говядины (не удорированная), лук в к, лук порей в с, хлеб пшеничный в с, лук в к, лук порей в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234 |  |
| 190 | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339  |  |
| 200 | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота аскорбиновая</i>   | Углеводы-4, Калорийность-113                     |  |

- |    |                              |   |  |
|----|------------------------------|---|--|
| 37 | <b>Хлеб пшеничный.</b>       | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87         |  |
| 44 | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b> | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80 |  |

## Полдник

- |     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 34  | <b>Печенье сахарное</b>                                     | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                   |  |

1088 **Итого за 2-ю смену** Белки-46, Жиры-34, Углеводы-184, Калорийность-1232 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

*[Подпись]*

