

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-286	
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	
20,22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный, лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>841,32</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-106, Калорийность-603	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	
90	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе куриное, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
28,45	<b>Хлеб ржаной пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный, лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 004,55</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-139, Калорийность-879	<b>113-39</b>
<b>1 004,55</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-41, Углеводы-245, Калорийность-1 483	

Бухгалтер-калькулятор



Генеральный директор

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
70	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-95	11-82
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-79	18-46
90	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-139	50-82
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Калорийность-249	8-96
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-81
28,45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>768,45</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-113, Калорийность-773	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-98
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	<b>38-74</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1060	<b>143-82</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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-16, Углеводы-33, Калорийность-349	33-52
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-37
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-9, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
700	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-96, Калорийность-639	85-28
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-16, Калорийность-135	16-88
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-99	23-07
110	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39, Калорийность-281	10-08
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
840	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-116, Калорийность-833	127-26
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-28, Калорийность-230	19-57
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-58, Калорийность-353	44-33
350	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1 826	256-87

Бухгалтер-  
калькулятор

Головач М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор