

# Меню СОШ 7-11 (1 смена)

| Кол-во (шт)    | Наименование блюда  | Жиры (г), Белки (г), Углеводы (г), Калорийность (ккал)     | Стоимость (руб) |
|----------------|---|--|-----------------|
| <b>Завтрак</b> |   |  |                 |
| 200            | <b>Плов из свинины</b><br><small>курица, рис, морковь, лук, свинина, морковь, лук, чеснок, соль, перец, масло растительное, лук, морковь, свинина, чеснок, соль, перец, масло растительное</small>                  | Жиры-14, Жиры-15, Углеводы-74, Калорийность-30             | 54-87           |
| 75             | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>   | Углеводы-8, Калорийность-35                                | 11-60           |
| 200            | <b>Чай фруктовый</b><br><small>сахар-песок, яблоки, чай, лимонный сок</small>   | Углеводы-15, Калорийность-62                               | 4-02            |
| 42,9           | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101                     | 3-82            |
| <b>517,9</b>   | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>Белки-18, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-560</b>    | <b>73-51</b>    |
| <b>Обед</b>    |   |  |                 |
| 60             | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><small>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</small>   | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49               | 8-62            |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>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</small>          | Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-89               | 18-46           |
| 110            | <b>Наггетсы куриные с соусом томатным</b><br><small>филе куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</small> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191            | 65-73           |
| 150            | <b>Каша гречневая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>   | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-132             | 8-40            |
| 180            | <b>Компот из плодов сушеных</b><br><small>смесь сухофруктов, сахар-песок</small>  | Углеводы-18, Калорийность-73                               | 6-29            |
| 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            |
| <b>790</b>     | <b>Итого за Обед</b>  | <b>Белки-25, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-721</b>   | <b>114-85</b>   |
| <b>790</b>     | <b>Итого за день</b>  | <b>Белки-43, Жиры-39, Углеводы-196, Калорийность-1 281</b> | <b>188-36</b>   |

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 7-11 (2 смена)

| № п/п          | Наименование блюда   | тк. белк. (г/100г), Жиры (г/100г), Углеводы (г/100г), Витамины (мг), Минеральные вещества (мг) | Стоимость в руб. |
|----------------|--|--|------------------|
| <b>Обед</b>    |  |  |                  |
| 40             | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><small>морковь - 40, лук - 40, масло сливочное - 40, сахар-песок - 40, соль - 40, перец черный молотый - 40</small>              | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Калорийность-45   | 8-62             |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста - 40, картофель - 40, лук - 40, морковь - 40, масло сливочное - 40, томат-паста, сахар-песок, соль</small> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89   | 18-46            |
| 240            | <b>Плов из свинины</b><br><small>курица - 40, морковь - 40, свинина - 40, лук - 40, масло сливочное, лук в/к, перец черный молотый, лавровый лист</small>                | Белки-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434   | 64-88            |
| 200            | <b>Компот из плодов сушеных</b><br><small>смесь сухофруктов, сахар-песок</small>   | Углеводы-20, Калорийность-81   | 6-99             |
| 37,2           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87  | 3-31             |
| 38             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69  | 2-82             |
| 775,2          | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-809  | 105-08           |
| <b>Полдник</b> |  |  |                  |
| 100            | <b>Ватрушка с творогом</b><br><small>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль поваренная</small>                 | Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190   | 27-96            |
| 200            | <b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>   | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | 19-80            |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-10, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-275  | 47-76            |
| 300            | <b>Итого за день</b>   | Белки-36, Жиры-32, Углеводы-152, Калорийность-1 084  | 152-84           |

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано Директор



# Меню СОШ 12-18

| Выход (г)      | Наименование блюда   | мл. белк. (белки), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), минер. вещества (мг) | Стоимость<br>копейки |
|----------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                      |
| 240            | <b>Плов из свинины</b><br><i>плов рисовый, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, чеснок, кислота лимонная, кориандр, базили</i>  | Белки-17, Жиры-18, Углеводы-41, Калорийность-154                                   | 64-88                |
| 190            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>  | Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89  | 29-39                |
| 200            | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоки, чай черный, вода</i>   | Углеводы-15, Калорийность-62   | 4-02                 |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-28, Калорийность-94  | 3-56                 |
| <b>670</b>     | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-21, Жиры-19, Углеводы-97,<br>Калорийность-679                                | <b>101-85</b>        |
| <b>Обед</b>    |  |  |                      |
| 100            | <b>Салат из моркови "По-корейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, чеснок, кислота лимонная</i>   | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82                                       | 14-36                |
| 250            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль поваренная, кислота лимонная</i>                 | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111                                     | 23-07                |
| 110            | <b>Наггетсы куриные с соусом томатным</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль поваренная, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191                                    | 65-73                |
| 180            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная</i>  | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-39, Калорийность-170                                     | 10-08                |
| 200            | <b>Компот из плодов сушеных</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>   | Углеводы-20, Калорийность-81   | 6-99                 |
| 46             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108   | 4-09                 |
| 49             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-89                                      | 3-64                 |
| <b>935</b>     | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-27, Жиры-29, Углеводы-134,<br>Калорийность-831                               | <b>127-96</b>        |
| <b>Полдник</b> |  |  |                      |
| 100            | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль поваренная</i>   | Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-190                                     | 27-96                |
| 200            | <b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>   | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | 19-80                |
| 58             | <b>Печенье Овсяное</b>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                                     | 10-09                |
| <b>358</b>     | <b>Итого за Полдник</b>  | Белки-13, Жиры-9, Углеводы-70,<br>Калорийность-415                                 | <b>57-85</b>         |
| <b>358</b>     | <b>Итого за день</b>   | Белки-61, Жиры-57, Углеводы-301,<br>Калорийность-1926                              | <b>287-66</b>        |

Бухгалтер-калькулятор  Головина М.И. Генеральный директор  Д.А. Зотовский



# Меню СОШ ОВЗ

| Выход (г)      | Наименование блюда   | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|--|---|-------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                   |
| 200            | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>                                      | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-34 Калорийность-362                             |                   |
| 75             | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>  | Углеводы-8, Калорийность-35   |                   |
| 200            | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-62  |                   |
| 42,9           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101                                      |                   |
| 36,1           | <b>Бутерброд с повидлом</b><br><i>повидло, батон нарезной</i>  | Углеводы-11, Калорийность-47  |                   |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60  |                   |
| 754            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-18, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-667                           | <b>81-82</b>      |
| <b>Обед</b>    |  |   |                   |
| 60             | <b>Салат из моркови "Покорейски"</b><br><i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49                                |                   |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><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-5, Углеводы-9, Калорийность-89                                |                   |
| 240            | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>                                      | Белки-17, Жиры-18, Углеводы-40, Калорийность-434                            |                   |
| 180            | <b>Компот из плодов сушеных</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>   | Углеводы-20, Калорийность-81  |                   |
| 37,2           | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87                                       |                   |
| 38             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-69                                       |                   |
| 36,1           | <b>Бутерброд с повидлом</b><br><i>повидло, батон нарезной</i>  | Углеводы-11, Калорийность-47  |                   |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60  |                   |
| 991,3          | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-212, Калорийность-916                           | <b>113-39</b>     |
| 991,3          | <b>Итого за день</b>   | Белки-44, Жиры-50, Углеводы-317, Калорийность-1583                          |                   |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано Директор

