

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

50	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8	
200	<b>Плов из птицы</b> <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	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	

## Завтрак2

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

<b>734</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-15, Углеводы-113, Калорийность-688	<b>78-30</b>
------------	---------------------------	--	--------------

## Обед

76	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	
250	<b>Суп картофельный с</b> <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> <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/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	

## Полдник

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

<b>1 028</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-147, Калорийность-968	<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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
300	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-54, Калорийность-495	77-75
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-29
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
<b>610</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-650	<b>97-22</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	16-35
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, ливровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	47-13
180	<b>Капуста тушеная</b> <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	25-63
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-16
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
<b>860</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-104, Калорийность-799	<b>115-43</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <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	30-61
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "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
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-128, Калорийность-700	<b>45-70</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-320, Калорийность-2 149	<b>258-35</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>			
76	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	12-43
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <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	16-30
230	<b>Плов из птицы</b> <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	59-60
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-79
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-50
798	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-110, Калорийность-794	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <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	30-61
200	<b>Напиток из шиповника</b> <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, Калорийность-510	37-02
300	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-202, Калорийность-1304	135-48

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор