



## Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к, морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37, Калорийность-319	75-57
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-90	5-93
30,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-25
<b>715,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101 Калорийность-705	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-93	17-85
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-353	<b>45-15</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-168, Калорийность-1 058	<b>150-23</b>

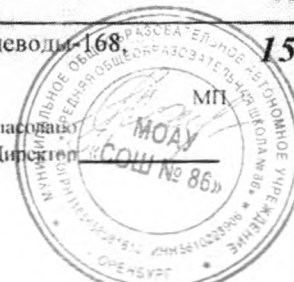
Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



СОП № 86

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
230	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.</b> <i>соусом</i> <small>спагетти, филе куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, Калорийность-305	72-42
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>614</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-11, Углеводы-112, Калорийность-671	<b>99-48</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <small>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <small>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	<b>Шницель из говядины с соусом сметанным с томатом</b> <small>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</small>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54,62
180	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
200	<b>Напиток из шиповника</b> <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>890</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-950	<b>135-29</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
100	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <small>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с/2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</small>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-76, Калорийность-446	<b>62-99</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-65, Жиры-57, Углеводы-319, Калорийность-2 068	<b>297-76</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
170	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.</b>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	
	<b>соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в.к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в.с</i>		
65	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-7, Калорийность-30	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
31,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>751,2</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-744	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к, морковь в.к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в.к, крупа гречневая, лук в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив.</b>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	
	<b>соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в.к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в.с</i>		
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
30,3	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>966,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-137, Калорийность-918	<b>113-39</b>
<b>966,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-258, Калорийность-1 662	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласован  
Директор

