

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	№	Наименование блюда	жир (г), 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-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-278	27-49
180		<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-54	27-85
200		<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-44	16-37
20,22		<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
605,22		<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-483	73-51
<b>Обед</b>				
80		<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
80/30		<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-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
150		<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142	8-40
200		<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33		<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30		<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
803		<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193, Калорийность-731	120-38
803		<b>Итого за день</b>	Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2 Калорийность-1 214	193-89

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласован Директор



# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб)
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-46	11-49
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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-49	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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	50-82
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	8-96
200	<b>Компот из сушеных фруктов</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	1-77
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-45
782,9	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-107, Калорийность-708	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-34, Углеводы-174, Калорийность-1 121	143-36

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314	33-52
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
734	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-20, Углеводы-139, Калорийность-795	95-89
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	14-36
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-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
80/30	<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-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-170	10-08
180	<b>Компот из сушеных фруктов</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-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-691	124-74
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-29, Калорийность-85	10-32
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76, Калорийность-422	60-60
400	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-49, Углеводы-312, Калорийность-1908	281-23

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зотовский

Секретарь-Директор

Директор



# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость блюда
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	
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-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
20,22	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон паровой</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**841,32** **Итого за Завтрак** Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109, **81-82**  
Калорийность-590

## Обед

80	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	
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-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
90	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (парежка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон паровой</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**1 019** **Итого за Обед** Белки-25, Жиры-25, Углеводы-132, **113-39**  
Калорийность-815

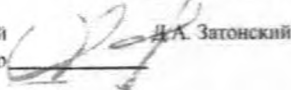
**1 019** **Итого за день** Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241,  
Калорийность-1 404

Бухгалтер-  
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный  
директор



Согласовано  
Директор

