

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
169	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153	24-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-22
515	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-414	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	7-82
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	10-76
190	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	72-84
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
721	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	102-38
721	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-36, Углеводы-147, Калорийность-1 065	171-36

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-42
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	13-45
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
170	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-20
31	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
877	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-29, Углеводы-104, Калорийность-758	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-177, Калорийность-1182	139-57

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М И

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая (с соусом)</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
230	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208	33-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
34	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-43
692	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-20, Углеводы-111, Калорийность-728	91-72
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-03
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	13-45
210	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <i>капуста в/к, фаршметана 17%, зерна пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйца куриные с2, масло сливочное, соль йодированная,</i>	Белки-17, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-231	81-41
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-66
36	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-57
827	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-98, Калорийность-744	118-51
<b>Полдник</b>			
150	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	13-40
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	45-58
350	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-57, Углеводы-315, Калорийность-2 058	255-81

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 (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
169	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-153	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
<b>Завтрак2</b>			
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	
766	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-109, Калорийность-686	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-103	
250	<b>Рассольник денинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	
170	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
31	<b>Хлеб ржанно-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	<b>Чай б/с</b>		
1 107	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-25, Жиры-36, Углеводы-127, Калорийность-916	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головцова М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор