

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100 гр замороженного (с/ф), майонез, специи, перец чёрный, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	26-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-3, Калорийность-60	2-20
37,52	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-34
547,52	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-77, Калорийность-565	73-51

Обед

60	Винегрет овощной <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-5, Калорийность-78	10-54
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловка, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-127	16-38
110	Наггетсы куриные <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-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
160	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-174	9-57
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
800,13	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-109, Калорийность-818	113-90
800,13	Итого за день	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-185, Калорийность-1383	187-41

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зайцевский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

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

Обед

65	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	11-41
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупы перловка, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	20-47
120	Котлета рыбная из минтая с соусом котлеты из минтая, 100г замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	20-87
200	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
29,27	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-61
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
844,27	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-110, Калорийность-813	105-08

Полдник

50	Рогалик со сгущенным молоком мука пшеничная в/с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, орешки сухие, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-1, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	55-25
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-158, Калорийность-1125	160-33

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зитенский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (к-кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (рф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масла подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-47, Калорийность-280	30-61
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-119	4-45
590	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, Калорийность-633	78-79
Обед			
90	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масла подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-103	15-80
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа геркулес, лук в/к, масла подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	20-47
110	Наггетсы куриные <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-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масла сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-195	10-76
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
870	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-115 Калорийность-864	123-02
Полдник			
75	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масла подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-262	14-39
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-1, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-63, Калорийность-399	60-05
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-59, Углеводы-275, Калорийность-1 897	261-86

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.Х. Зинковский

Согласовано
Директор

МП

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
752,52	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-107, Калорийность-700	81-82

Обед

65	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	
120	Котлета рыбная из минтая с соусом котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	
200	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая	Углеводы-23, Калорийность-113	
29,27	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
1 049,27	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-948	113-39
1 049,27	Итого за день	Белки-47, Жир-45, Углеводы-247, Калорийность-1 647	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зитонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), пюре картофельное в с. духе в/к, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	49-99
200	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (бессоные), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-282	17-85
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-30, Калорийность-30	2-98
30,2	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-69
520,2	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, Калорийность-570	73-51

Обед

60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	16-90
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядины б/к 1 сорт (души), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-32, Калорийность-323	86-50
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (ягодное), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
41	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
701	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-718	128-32
701	Итого за день	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-181, Калорийность-1288	201-83

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

А.В. Эпикский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	16-90
90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	47-11
160	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-110	14-28
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-5, Калорийность-101	9-14
30,1	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-68
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
770,1	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-743	105-08
Полдник			
50	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орехи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-191	13-07
180	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	Фруктовая нарезка (апельсы)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	63-19
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-36, Углеводы-159, Калорийность-1095	168-27
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор

МП

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

120	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 20%, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-243	69-73
220	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-300	19-64
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-108	4-45
590	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-95, Калорийность-681	96-80

Обед

80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-130	16-99
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-172	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядины б/к 1 сорт, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-32, Калорийность-365	121-10
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-116, Калорийность-817	169-68

Полдник

75	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32, Калорийность-246	19-61
180	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	Фруктовая нарезка (яблочь)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-54, Калорийность-407	69-73
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-266, Калорийность-1905	336-21

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

Д.С. Зинский

Согласовано

Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	н. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, морковь в к, масло сливочное, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	
200	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-282	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
30,2	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-60	
737,2	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-103, Калорийность-718	81-82
Обед			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, гречка, репчатый лук, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	
90	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	
160	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-282	
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (яблочное), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-101	
30,1	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-60	
987,1	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-134, Калорийность-891	113-39
987,1	Итого за день	Белки-47, Жиры-56, Углеводы-237, Калорийность-1609	
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	8-54
250	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лимонный сок	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	22-05
210	Рагу из птицы картофель в/к, филе куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, лимонный сок, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-13, Калорийность-271	61-54
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-я. соевый, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
34,9	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-11
35	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
789,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-102 Калорийность-734	105-08
Полдник			
50	Сочни с творогом. яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-59
180	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-12, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	43-29
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-36, Углеводы-148, Калорийность-1035	148-37

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Зинковский

Согласовано
Директор

МП

08.03.2025 2сб

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

270	Рагу из птицы картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-12, Жиры-21, Углеводы-14, Калорийность-308	79-12
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
65,34	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-133	5-79
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-71	3-71
620,34	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-687	97-70

Обед

80	Салат Здоровье морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-78	11-39
250	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145	22-05
100	Тефтели из говядины с рисом фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сахар-песок	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13, Калорийность-196	53-39
180	Капуста тушеная капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-177	34-61
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-18, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
23	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	1-71
838	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-117, Калорийность-819	131-90

Полдник

75	Сочни с творогом. яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19, Калорийность-249	29-39
200	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
375	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55, Калорийность-394	54-00
375	Итого за день	Белки-60, Жиры-66, Углеводы-267, Калорийность-1900	283-60

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

08.03.2025 2сб

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

200	Рагу из птицы картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, помид-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-258	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	
65,34	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32, Калорийность-153	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

705,34

Итого за Завтрак Белки-20, Жиры-18, Углеводы-112,
Калорийность-720

81-82

Обед

60	Салат Здоровье морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-78	
250	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-9, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
210	Рагу из птицы картофель в/к, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, помид-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-13, Калорийность-271	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	
34,9	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
35	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

994,9

Итого за Обед Белки-26, Жиры-26, Углеводы-133
Калорийность-868

113-39

994,9

Итого за день Белки-46, Жиры-44, Углеводы-244,
Калорийность-1 588Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП