

06.12.2024 1nm

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
212	<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-11, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-276	<b>57-34</b>
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	<b>4-65</b>
198	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	<b>2-10</b>
57	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	<b>4-89</b>
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-87, Калорийность-611	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим</b> <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	<b>12-35</b>
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-3, Углеводы-13, Калорийность-91	<b>10-62</b>
90	<b>Биточки рыбные (горбуша) с соусом</b> <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	<b>57-13</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	<b>21-74</b>
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	<b>5-77</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-15</b>
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	<b>1-79</b>
<b>730</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-20, Углеводы-89, Калорийность-620	<b>111-55</b>
<b>730</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-30, Углеводы-200, Калорийность-1 231	<b>180-53</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим</b> <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	12-35
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-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	10-62
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-10, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-317	64-91
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-31
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
742	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-705	98-46
<u>Полдник</u>			
50	<b>Гребешок из дрожжевого теста</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01
400	<b>Итого за день</b>	Белки-24, Жиры-21, Углеводы-168, Калорийность-996	138-47

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
310	<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-16, Жиры-19, Углеводы-24, Калорийность-303	<b>83-84</b>
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	<b>4-65</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-12</b>
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	<b>3-86</b>
<b>589</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-611	<b>94-47</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим</b> <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	<b>20-59</b>
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-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	<b>13-27</b>
100	<b>Биточки рыбные (горбуша) с соусом</b> <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-139	<b>65-94</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-163	<b>26-09</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
31	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	<b>2-21</b>
<b>891</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-28, Углеводы-111, Калорийность-768	<b>137-08</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	<b>6-67</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>23-21</b>
50	<b>Гребешок из дрожжевого теста</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	<b>10-13</b>
<b>400</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	<b>40-01</b>
<b>400</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-57, Жиры-54, Углеводы-253, Калорийность-1680	<b>271-56</b>
Бухгалтер-калькулятор		Головина М.И.	М.П.
		Генеральный директор Д.А. Затонский	Согласовано Директор

# Меню СОШ ОВЗ

ИНН 5011077285

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

## Завтрак

212	<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-11, Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-276	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
198	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	
57	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-134	

## Завтрак 2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>	Калорийность-3	

**751** **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-18, Углеводы-148, Калорийность-790 **78-30**

## Обед

60	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим</b> <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	
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-4, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97	
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-12, Жиры-15, Углеводы-48, Калорийность-318	
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	

## Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>	Калорийность-3	

**992** **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-26, Углеводы-150, Калорийность-884 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП