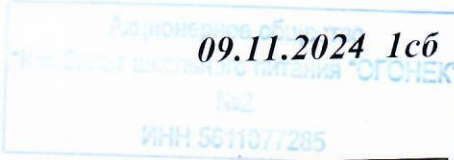


# Меню СОШ ОВЗ



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

## Завтрак

44	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-7	
200	<b>Каша гречневая с филе куриным</b> <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-294	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
190	<b>Чай с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	

## Завтрак2

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**Итого за 1-я смена** Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-790 **78-30**

755

## Обед

80	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	
10	<b>Мясо отварное</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	
245	<b>Каша гречневая с филе куриным</b> <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-188	
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	
29	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	

## Полдник

30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

**Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-25, Углеводы-133, Калорийность-1037 **108-07**

1 039

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

\_\_\_\_\_

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
55	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-9	9-57
250	<b>Каша гречневая с филе куриным</b>	Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16, Калорийность-297	47-83
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	<b>Чай с молоком.</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-41
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
61	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-23
624	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-88, Калорийность-693	83-44
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат Здоровье</b>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-104	18-03
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-119	9-41
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	<b>Мясо отварное</b>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-43
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
100	<b>Печень по-строгановски</b>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	41-57
	<i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>		
180	<b>Капуста тушеная</b>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-157	25-63
	<i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>		
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b>	Углеводы-20, Калорийность-208	6-16
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
870	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-876	113-59
<b><u>Полдник</u></b>			
150	<b>Булочка школьная</b>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	13-40
	<i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>		
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-67, Жиры-58, Углеводы-297, Калорийность-2154	242-61

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	<b>14-42</b>
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	<b>7-53</b>
10	<b>Мясо отварное</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-31	<b>16-86</b>
245	<b>Каша гречневая с филе куриным</b> <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26, Калорийность-308	<b>46-88</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-187	<b>6-84</b>
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	<b>3-86</b>
29	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>2-07</b>
<b>Итого за Обед</b>		Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-863	<b>98-46</b>
809			
<b><u>Полдник</u></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	<b>8-93</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	<b>32-18</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	<b>41-11</b>
300			
<b>Итого за день</b>		Белки-51, Жиры-40, Углеводы-157, Калорийность-1 304	<b>139-57</b>
300			
Бухгалтер- калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор

МП