



## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
213	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-25, Калорийность-240	<b>54-07</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>9-40</b>
198	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черberry лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-65	<b>2-87</b>
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	<b>2-64</b>
<u>500</u>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-519	<b>68-98</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>7-64</b>
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшеничная, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	<b>18-83</b>
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>филе курицы, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-143	<b>49-09</b>
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	<b>9-99</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	<b>8-13</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>
<u>760</u>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-112, Калорийность-732	<b>97-62</b>
<u>760</u>	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-32, Углеводы-182, Калорийность-1215	<b>166-60</b>
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	М.П.
		 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
<u>Обед</u>			
75	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103	9-55
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, Калорийность-95	18-83
210	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (перезжаренный), морковь в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-25, Калорийность-237	53-31
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-28, Калорийность-113	9-03
47	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-03
52	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-94	3-71
784	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-753	98-46
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	34-29
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-90
300	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1118	141-36

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор  
Д.А. ЗиновскийСогласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

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

## Завтрак

300	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-338	76-16
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай червяк лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-90
56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-80
614	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-17, Углеводы-93, Калорийность-641	93-26

## Обед

100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	12-73
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	23-54
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-158	55-51
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-03
33	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-83
44	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
907	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-133, Калорийность-888	116-77

## Полдник

75	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-72
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-2, Калорийность-48	8-61
75	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-26
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-59
350	<b>Итого за день</b>	Белки-66, Жиры-63, Углеводы-313, Калорийность-2138	254-62

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

# Меню СОШ ОВЗ

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

## Завтрак

213 **Жаркое по-домашнему** Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-240

*картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат паста, соль йодированная*

58 **Печенье Овсяное** Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

198 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30

*сахар-песок, яблоко, чай черный лист*

31 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73

## Завтрак:2

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

*сахар-песок, чай черный лист*

**720** **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-14, Углеводы-100, Калорийность-612 **78-30**

## Обед

75 **Салат из белокачанной капусты с морковью** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-103

*капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная*

200 **Суп рыбный** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95

*картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная*

210 **Жаркое по-домашнему** Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-237

*картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат паста, соль йодированная*

200 **Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99

*сахар-песок, изюм, курага*

47 **Хлеб пшеничный.** Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111

52 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94

## Полдник

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

*сахар-песок, чай черный лист*

**1 004** **Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-19, Углеводы-138, Калорийность-867 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП