

10.01.2025 2шт

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-133	
200	Макаронны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-46, Калорийность-247	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-62	
34,3	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
775,3	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, Калорийность-735	81-82

Обед

60	Салат "Витаминный" капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	
200	Суп гречневый с овощами картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-84	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-134	
170	Макаронны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-210	
180	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-22, Калорийность-89	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26,1	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 002,1	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-145, Калорийность-918	113-39
1 002,1	Итого за день	Белки-48, Жиры-50, Углеводы-265, Калорийность-1653	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

11.01.2025 2сб

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
150	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-146	5-62
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-47
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-18
502,7	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-494	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	17-64
110	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-16, Калорийность-224	54-95
150	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27, Калорийность-136	28-84
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-78
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
740	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-113, Калорийность-790	122-70
740	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-186, Калорийность-1 284	196-21

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



11.01.2025 2сб

Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	17-64
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
150	Каша перловая <i>крупка перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-146	5-62
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	6-88
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-85
20,7	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-56
741,7	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-719	105-08
Полдник			
100	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-175	39-20
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38, Калорийность-273	48-34
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-139, Калорийность-992	153-42
Бухгалтер-калькулятор		Головина М.И.	МП
		Генеральный директор Д.А. Затонский	Согласовано Директор

11.01.2025 2сб

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
130	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляш), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Калорийность-172	78-05
220	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-22, Калорийность-177	8-24
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
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-118	4-45
634	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-96, Калорийность-668	97-88
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-26, Калорийность-202	22-05
100	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	48-68
180	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163	34-61
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
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-29, Жиры-32, Углеводы-125, Калорийность-921	135-91
<u>Полдник</u>			
115,8	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-203	45-47
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
366,8	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-78, Калорийность-514	62-02
366,8	Итого за день	Белки-65, Жиры-70, Углеводы-299, Калорийность-2 103	295-81
Бухгалтер- калькулятор		Головина М.И.	МП
		Генеральный директор	Д.А. Загонский
		Согласовано Директор	

11.01.2025 2сб

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	
150	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-146	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
35,7	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
707,7	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-103, Калорийность-629	81-82

Обед

60	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	
150	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-146	
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
20,7	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	
12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
946,7	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-131, Калорийность-854	113-39
946,7	Итого за день	Белки-44, Жиры-40, Углеводы-234, Калорийность-1483	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП