

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

205	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	27-49
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	27-85
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
20,22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-80
605,22	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-483	73-51

Обед

80	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
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-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-142	8-40
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
803	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-193, Калорийность-731	120-38
803	Итого за день	Белки-43,2, Жиры-42, Углеводы-275,2 Калорийность-1 214	193-89

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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

80	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	11-49
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	18-46
90	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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	50-82
160	Каши гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	8-96
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-77
32,9	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-45
782,9	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-107, Калорийность-709	105-08

Полдник

100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	38-28
300	Итого за день	Белки-41, Жиры-33, Углеводы-174, Калорийность-1122	143-36

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
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

250	Каша молочная рисовая молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314	33-52
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
734	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-20, Углеводы-139, Калорийность-795	95-89

Обед

100	Салат из моркови "Покорейски" морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	14-36
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	23-07
110	Наггетсы куриные филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73
180	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность-170	10-08
180	Компот из сушеных фруктов курага, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
840	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-691	124-74

Полдник

100	Ватрушка с творогом мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное, ванилин	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
400	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76, Калорийность-422	60-60
400	Итого за день	Белки-55, Жиры-49, Углеводы-312, Калорийность-1908	281-23

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

205	Каша молочная рисовая молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34, Калорийность-258	
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
20,22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

841,32

Итого за Завтрак

Белки-17,2, Жиры-16, Углеводы-109,
Калорийность-590

81-82

Обед

80	Салат из моркови "Покорейски" морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
90	Наггетсы куриные филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	
160	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	
200	Компот из сушеных фруктов курага, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
32,9	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

1 019

Итого за Обед

Белки-25, Жиры-25, Углеводы-132,
Калорийность-815

113-39

1 019

Итого за день

Белки-43, Жиры-42, Углеводы-241,
Калорийность-1 404Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы 4.1, Калорийность-127	34-21
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-161	31-76
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
500	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-72, Калорийность-489	73-51

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	10-34
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	17-58
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, огуры 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	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-263	20-87
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-29, Калорийность-113	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
734	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-104 Калорийность-806.5	118-84
734	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-186 Калорийность-1 295	192-35

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

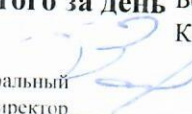
Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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 из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	10-34
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	17-58
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы — 4,1 Калорийность-127	34-21
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	31-76
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-29, Калорийность-113	5-96
36,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-73
751,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-104 Калорийность-751	105-08
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-52, Калорийность-318	22-71
200	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
300	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-70, Калорийность-393	48-89
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-33, Углеводы-172, Калорийность-1118	153-97
Бухгалтер-калькулятор  Головина М.И. Генеральный директор  Д.А. Затонский Согласовано _____ МП _____ Директор _____			

25.02.2025 1вт

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

Завтрак

100	Шницель домашний с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	46-20
220	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-235	46-58
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-643	100-32

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	17-23
250	Суп гороховый картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-143	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	Азу по-татарски мясо говядина б/к 1 сорт (суляш), лук в/к, ошурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
180	Рис припущенный с овощами крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-316	18-77
180	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
854	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-34, Углеводы-130, Калорийность-943	128-02

Полдник

100	Булочка творожная мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	27-04
200	Компот из вишни вишня с/м, сахар-песок	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-80, Калорийность-394	60-96
350	Итого за день	Белки-57, Жиры-61, Углеводы-300, Калорийность-1 980	289-30

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

90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы — 41, Калорийность-127	
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
751	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-110, Калорийность-701	81-82

Обед

65	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	
90	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5,6, Калорийность-178	
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
34,9	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		
1 005,9	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-33, Углеводы-141, Калорийность-991	113-39
1 005,9	Итого за день	Белки-50, Жиры-54, Углеводы-251, Калорийность-1 692	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	5-30
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
501,56	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	73-51

Обед

70	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-6, Калорийность-91	13-38
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
110	Котлеты по-хлыновски с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-233,7	68-27
170	Перловка с овощами крупка перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	9-26
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28,6	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
808,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-822	123-68
808,6	Итого за день	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-188, Калорийность-1 409	197-19

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

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
<u>Обед</u>			
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	11-47
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	21-54
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	55-57
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
738,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	105-08
<u>Полдник</u>			
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
300	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	51-28
300	Итого за день	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1 209	156-36
Бухгалтер-калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский
		Согласовано Директор	МШ

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

120	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-223	74-09
220	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56, Калорийность-303	8-78
34	Вафли	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	10-61
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
32,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
636,4	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-860	101-50

Обед

100	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	19-11
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	26-92
100	Котлеты по-хлыновски с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-269	53-07
180	Перловка с овощами крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-203	9-80
180	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-93
836,3	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-98, Калорийность-843	116-60

Полдник

100	Булочка Дорожная мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	64-18
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-76, Углеводы-299, Калорийность-2190	282-28

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затопский

Согласовано
Директор

МП

26.02.2025 1ср

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), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-8, Калорийность-30	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
737,66	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-694	81-82
Обед			
60	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
974,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-852	113-39
974,9	Итого за день	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-233, Калорийность-1 546	
Бухгалтер-калькулятор  Головина М.И. Генеральный директор  Д.А. Затонский МП 			

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18,5, Калорийность-210	37-27
185	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-153	30-61
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
20,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-83
500,56	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-67, Калорийность-473	73-51

Обед

60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	17-68
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-127	70-60
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-40, Калорийность-268	10-59
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
752	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-112, Калорийность-769	124-98
752	Итого за день	Белки-42, Жиры-41, Углеводы-178, Калорийность-1 242	198-49

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано

Директор

МП

27.02.2025 1чт

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 "Бурячок" свекла в/к, яблоко, горошек зелёный, масло подсолнечное	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	17-68
90	Биточек домашний с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-210	37-27
150	Рагу из овощей картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-124	24-82
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
24,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
724,6	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08

Полдник

100	Сочни с творогом. яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Компот из кураги курага, сахар-песок	Углеводы-23, Калорийность-92	13-88
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-20, Углеводы-48, Калорийность-424	53-06
300	Итого за день	Белки-31, Жиры-44, Углеводы-150, Калорийность-1130	158-14

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

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

Завтрак

120	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-14, Калорийность-259	57-92
220	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-182	36-40
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
595	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-24, Углеводы-81, Калорийность-619	102-57

Обед

100	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-127	70-60
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
28,2	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838,2	Итого за Обед	Белки-35, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-794	137-36

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-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	13-88
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53, Калорийность-447	60-80
350	Итого за день	Белки-69, Жиры-67, Углеводы-243, Калорийность-1 861	300-73

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

27.02.2025 1чт

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18,5, Калорийность-210	
185	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-153	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
20,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
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	
705,56	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-97 Калорийность-607	81-82

Обед

60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	
90	Биточек домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-18, Калорийность-210	
150	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-124	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
24,6	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
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	
929,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-132,2 Калорийность-841	113-39
929,6	Итого за день	Белки-45, Жиры-42, Углеводы-229, Калорийность-1 448	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

28.02.2025 1шт

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

210	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-267	56-77
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
518	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82, Калорийность-585	73-51

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с яблоком. капуста в/к, яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-1, Жиры-4.5, Углеводы-4, Калорийность-74	9-89
200	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4.6, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	16-18
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом 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	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-125	63-19
160	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-171	34-52
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
770,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-106, Калорийность-711	135-99
770,9	Итого за день	Белки-43, Жиры-43, Углеводы-188, Калорийность-1 296	209-50

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

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

100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в/к, яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123	16-49
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	20-23
200	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255	54-07
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
37,5	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-34
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
837,5	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-109, Калорийность-795	105-08

Полдник

100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи, сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-68, Калорийность-391	46-01
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-31, Углеводы-177, Калорийность-1 186	151-09

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор
Д.А. ЗагонскийСогласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

270	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-19, Жиры-30, Углеводы-62, Калорийность-599	72-99
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
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
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
628	Итого за Завтрак	Белки-29, Жиры-35, Углеводы-141, Калорийность-1 008	93-44

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в/к, яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-123	16-49
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	20-23
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <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-7, Углеводы-8, Калорийность-132	64-63
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-21, Жиры-28, Углеводы-98, Калорийность-727	148-93

Полдник

100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-74, Калорийность-415	58-91
350	Итого за день	Белки-63, Жиры-70, Углеводы-313, Калорийность-2 149	301-28

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

210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-267	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		

769

Итого за Завтрак Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82,
Калорийность-585

81-82

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в/к, яблоко зеленое (винт), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	
200	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
37,5	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	Чай б/с		

1 088,5

Итого за Обед Белки-29, Жиры-29, Углеводы-147,
Калорийность-1 008

113-39

1 088,5

Итого за день Белки-48, Жиры-48, Углеводы-229,
Калорийность-1593
Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор

МП

01.03.2025 1сб

Меню СОШ (7-11, 2 см)

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

Обед

70	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	14-43
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	11-03
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры 16, Углеводы-27, Калорийность-288	53-80
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-10
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
739,8	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08

Полдник

100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-110, Калорийность-1156	157-81

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-273	72-63
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-31
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-13, Углеводы-94, Калорийность-606	98-35

Обед

100	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	20-61
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-6, Калорийность-293	42-68
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-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-57	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
845	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-39, Углеводы-79, Калорийность-799	133-21

Полдник

100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350	Итого за день	Белки-76, Жиры-64, Углеводы-187, Калорийность-1 878	292-03

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

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

Завтрак

25	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-4	
225	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Чай фруктовый	Углеводы-15, Калорийность-62	
	<i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>		
51,2	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
737,3	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-93, Калорийность-581	81-82

Обед

70	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	
	<i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-3,5, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	Мясо отварное (для 1 бл)	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	
	<i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
200	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-27, Калорийность-288	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Напиток лимонный	Углеводы-16, Калорийность-63	
	<i>лимон, сахар-песок</i>		
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
975,9	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-128, Калорийность-813	113-39
975,9	Итого за день	Белки-43, Жиры-43, Углеводы-222, Калорийность-1394	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП