

# 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>			
90	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с/з, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2, Калорийность-187	<b>45-74</b>
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, Калорийность-90	<b>8-67</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>4-89</b>
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	<b>2-66</b>
<b>538</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82, Калорийность-588	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	<b>6-36</b>
200	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	<b>12-91</b>
90	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	<b>48-81</b>
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	<b>18-09</b>
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>9-07</b>
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	<b>2-92</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<b>744</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-107, Калорийность-799	<b>100-30</b>
<b>744</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-52, Жиры-52, Углеводы-221, Калорийность-1 620	<b>169-28</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.



Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**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>			
75	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-32	<b>7-95</b>
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-52	<b>16-14</b>
100	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-208	<b>47-18</b>
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37, Калорийность-336	<b>9-21</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
48	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	<b>4-12</b>
53	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-96	<b>3-78</b>
<b>896</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-117, Калорийность-921	<b>98-46</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	<b>9-98</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>23-21</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>6-84</b>
<b>400</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	<b>40-03</b>
<b>400</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-37, Углеводы-212, Калорийность-1 398	<b>138-49</b>
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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
130	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	11-92
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	10-60
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	54-23
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	<b>Итого за день</b>	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

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	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-187	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	

## 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	

**768** **Итого за 1-я смена** Белки-28, Жиры-27, Углеводы-151, Калорийность-995 **78-30**

## Обед

75	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-62	
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	
100	<b>Фрикадельки из кур с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
48	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	
53	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	

## 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	

**1 126** **Итого за 2-я смена** Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171, Калорийность-1 200 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП