

**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
<b>516</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
<b>700</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	<b>104-34</b>
<b>700</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	<b>173-32</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>Обед</b>			
75	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	11-50
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-118	50-89
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-42
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-46
37	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-64
791	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-54
300	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-1 094	133-00

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-141	61-07
220	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	15-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
<b>655</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-153, Калорийность-890	<b>95-43</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	15-33
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-93
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	74-28
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
<b>800</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-88, Калорийность-753	<b>117-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-46
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	<b>41-56</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Жиры-53, Углеводы-355, Калорийность-2 198	<b>253-99</b>

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 **Гуляш из филе кур** Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106  
филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с

171 **Макароны отварные** Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256  
макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

200 **Чай фруктовый** Углеводы-15, Калорийность-62  
сахар-песок, яблоко, чай черный лист

30 **Печенье "Мария" (галеты)** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114

25 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59

**Завтрак2**

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

766 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832 **78-30**

**Обед**

75 **Салат "Витаминный"** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105  
капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Суп гречневый с овощами** Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84  
картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная

100 **Гуляш из филе кур** Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118  
филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с

150 **Макароны отварные** Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224  
макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

200 **Напиток из клубничного варенья** Углеводы-12, Калорийность-48  
варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная

29 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

37 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67

**Полдник**

50 **Пряник** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

1 041 **Итого за 2-я смена** Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП