

**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	<b>5-21</b>
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	<b>45-80</b>
171	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	<b>11-88</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	<b>3-94</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-15</b>
<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	<b>9-20</b>
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	<b>11-94</b>
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	<b>70-74</b>
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	<b>7-75</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<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><u>Обед</u></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	<b>11-50</b>
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	<b>11-94</b>
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	<b>50-89</b>
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	<b>10-42</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	<b>8-61</b>
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>2-46</b>
37	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	<b>2-64</b>
<b>791</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106, Калорийность-714	<b>98-46</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	<b>24-46</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	<b>34-54</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-182, Калорийность-1 094	<b>133-00</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), 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	<b>61-07</b>
220	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Калорийность-329	<b>15-28</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>3-94</b>
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	<b>10-42</b>
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	<b>4-72</b>
<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	<b>15-33</b>
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	<b>14-93</b>
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	<b>74-28</b>
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	<b>7-75</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-14</b>
<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	<b>24-46</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>
<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>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
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-6, Углеводы-3, Калорийность-106	
171	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-256	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>766</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-14, Углеводы-154, Калорийность-832	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
75	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-105	
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	
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-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	
150	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
37	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 041</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-950	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП