

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, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	8-16
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-60
517,48	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	73-51

Обед

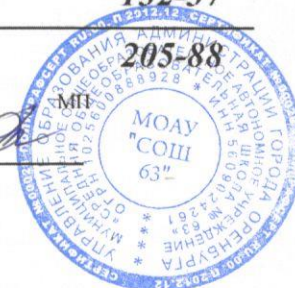
80	Салат картофельный с соленым огурцом картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-77	16-93
200	Щи из свежей капусты с картофелем... капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
110	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным 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-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
200	Перловка с овощами крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-189	11-35
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
890	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-821	132-37
890	Итого за день	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-197, Калорийность-1362	205-88

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

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 картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	14-81
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-136	55-74
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
34,26	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-05
30,97	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
775,23	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08

Полдник

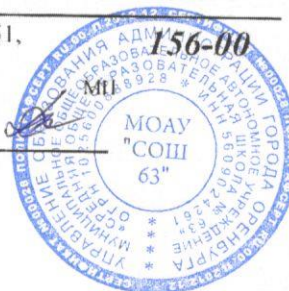
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-154	6-83
180	Кофейный напиток на молоке <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-341	50-92
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-151, Калорийность-1 049	156-00

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, Калорийность-184	78-69
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	9-60
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
557	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-70, Калорийность-562	96-97

Обед

100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-106	21-16
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-149	19-46
110	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>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</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-170	10-21
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-81	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-23
880	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-831	135-45

Полдник

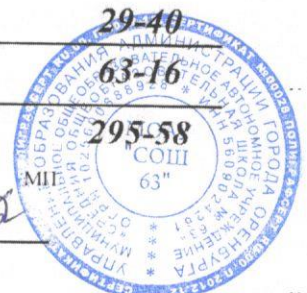
75	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Калорийность-231	10-25
180	Кофейный напиток на молоке 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60, Калорийность-418	63-16
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-246, Калорийность-1 810	295-58

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

09.04.2025 1ср

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
36,09	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-84	

Завтрак2

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	

749,19	Итого за 1-я смена	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-104, Калорийность-637	81-82
--------	---------------------------	--	--------------

Обед

70	Салат картофельный с соленым огурцом картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	
200	Щи из свежей капусты с картофелем капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
150	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
26,34	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	
21,62	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	

Полдник

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	

994,06	Итого за 2-я смена	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-812	
--------	---------------------------	--	--

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

09.04.2025 1ср

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
33,81	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	

Завтрак2

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	

796,91

Итого за 1-я смена Белки-23, Жиры-24, Углеводы-99,
Калорийность-699

81-82

Обед

100	Салат картофельный с соленым огурцом картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	
250	Щи из свежей капусты с картофелем капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	
110	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
180	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-186	
180	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
29,22	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	

Полдник

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	

1 085,32

Итого за 2-я смена Белки-25, Жиры-32, Углеводы-111,
Калорийность-834Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор