

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
160	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-194	20-22
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
38,64	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-72	3-44
535,64	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-587	73-51
Обед			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	15-37
90	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно- томатным <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	56-42
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	9-04
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
738	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-745	107-26
738	Итого за день	Белки-43, Жиры-47, Углеводы-177, Калорийность-1 332	180-77

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

60 **Салат "Степной" из разных овощей** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-82 **11-62**
картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Щи из свежей капусты с картофелем** Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74 **15-37**
капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста

120 **Комплета рыбная из минтая с соусом** Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174 **41-49**
комплеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с

170 **Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком** Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-206 **21-49**
крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый

190 **Компот из свежих яблок** Углеводы-14, Калорийность-58 **10-62**
яблоко, сахар-песок, кислота лимонная

25,39 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 **2-26**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54 **2-23**

795,39 Итого за Обед Белки-24, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-706 **105-08**

Полдник

50 **Сочни с творогом.** Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166 **19-72**
яйца куриные с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная

180 **Напиток из варенья** Углеводы-22, Калорийность-89 **8-23**
варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная

70 **Фруктовая нарезка (банан)** Углеводы-11, Калорийность-47 **20-58**

300 Итого за Полдник Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301 **48-53**

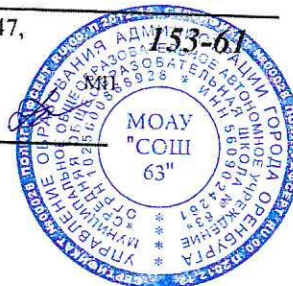
300 Итого за день Белки-31, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 007

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

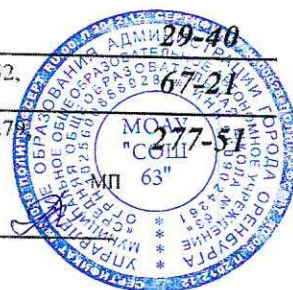
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-49
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-247	27-81
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	6-12
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-115	4-45
607	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-92, Калорийность-683	82-11
Обед			
100	Салат "Стенной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-22, Калорийность-137	19-36
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-92	19-21
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	63-96
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42, Калорийность-243	10-85
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
868	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-34, Углеводы-135, Калорийность-873	128-19
Полдник			
75	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-52, Калорийность-384	67-21
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-70, Углеводы-277, Калорийность-1 940	277-51

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,73	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-70	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
815,83	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-21, Углеводы-109, Калорийность-699	81-82

Обед

80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-110	
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-74	
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-242	
190	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-58	
40	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-93	
28,65	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	

Полдник

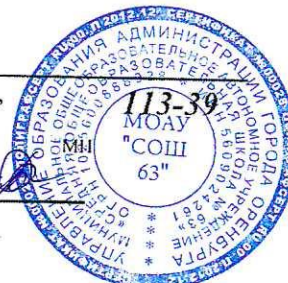
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
1 099,75	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-142, Калорийность-909	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	
200	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-255	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
38,85	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	

811,95**Итого за 1-я смена** Белки-22, Жиры-19, Углеводы-128,
Калорийность-775**81-82****Обед**

100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137	
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	
100	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-150	
180	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-230	
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	
32,3	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-59	

1 078,4**Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-28, Углеводы-117,
Калорийность-827Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор