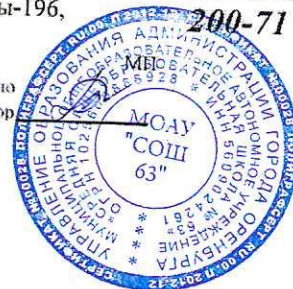


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Согласовано
Директор



Меню СОШ (7-11, 2 см)

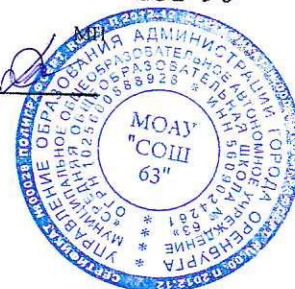
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-79
200	Суп с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	15-59
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-2, Калорийность-136	55-74
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
180	Сок фруктовый	Белки-0,9, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
37,31	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-35
42,47	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	3-12
759,78	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-755	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	46-82
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-157, Калорийность-1026	151-90

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** Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166 **78-69**

филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с

200 **Каша гречневая с овощами** Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246 **9-60**

крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

17 **Печенье сахарное** Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71 **2-96**

200 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30 **3-05**

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

40,48 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 **3-56**

Итого за Завтрак Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-608 **97-86**

Обед

100 **Салат из моркови** Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160 **17-98**

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп с вермишелью** Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124 **19-49**

картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

100 **Печень по-строгановски** Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202 **54-54**

печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная

180 **Картофель запеченный** Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196 **41-83**

картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 **9-29**

39,7 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 **3-56**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 **2-23**

Итого за Обед Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131, Калорийность-906 **148-92**

Полдник

70 **Ватрушка с творогом** Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230 **19-58**

мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 **9-29**

100 **Фруктовая нарезка (апельс)** Белки-1, Калорийность-31 **33-63**

Итого за Полдник Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337 **62-50**

Итого за день Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266, Калорийность-1 851 **309-28**

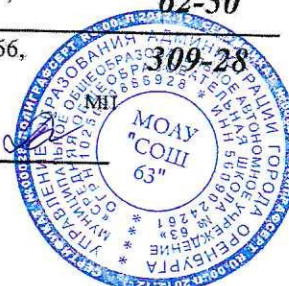
Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор



16.04.2025 2ср

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 <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-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
41,04	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	

Завтрак2

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	

735,04**Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-21, Углеводы-106,
Калорийность-690**81-82****Обед**

60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	
200	Суп с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	
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-2, Калорийность-136	
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
37,87	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-88	
42,47	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76	

Полдник

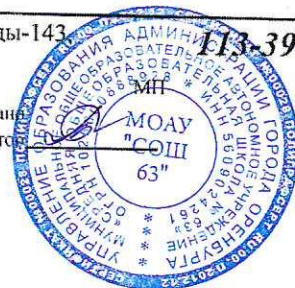
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

977,34**Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-28, Углеводы-143,
Калорийность-904**83-39**Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
Директор

16.04.2025 2ср

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

Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204

филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

210 Каша гречневая с овощами

Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-216

крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

17 Печенье сахарное

Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71

200 Чай фруктовый

Углеводы-7, Калорийность-30

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

33,37 Хлеб пшеничный

Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78

Завтрак2

17 Вафли

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

787,37

Итого за 1-я смена Белки-24, Жиры-28, Углеводы-99,
Калорийность-748

81-82

Обед

100 Салат из моркови

Белки-1, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-143

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 Суп с вермишелью

Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94

картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

100 Гуляш из филе кур

Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-186

филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

200 Каша гречневая с овощами

Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206

крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 Сок фруктовый

Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85

35,61 Хлеб ржано-пшеничный

Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65

Полдник

17 Вафли

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

1 102,61

Итого за 2-я смена Белки-27, Жиры-36, Углеводы-123,
Калорийность-927

116-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор