

Меню СОШ (7-11, 1 см)

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

Завтрак

200	Каша молочная рисовая молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279	26-95
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	28-51
190	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75	15-70
26,39	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-13, Калорийность-61	2-35
596,39	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-500	73-51

Обед

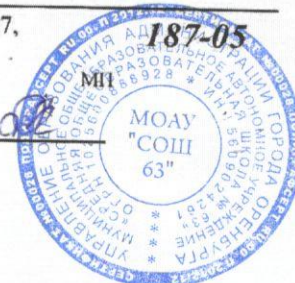
80	Икра морковная морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-88	15-93
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	19-52
90	Наггетсы куриные с соусом филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136	51-03
180	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	10-85
200	Компот из сушеных фруктов (курага) курага, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
31,54	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-74	2-85
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
811,54	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115, Калорийность-810	113-54
811,54	Итого за день	Белки-43, Жиры-42, Углеводы-197, Калорийность-1 310	187-05

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
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65	11-95
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	19-52
90	Наггетсы куриные с соусом филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136	51-03
150	Макаронны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202	9-04
190	Компот из сушеных фруктов (курага) курага, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-26, Калорийность-107	10-57
33,32	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-97
723,32	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103, Калорийность-707	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	39-12
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-32, Углеводы-154, Калорийность-944	144-20

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

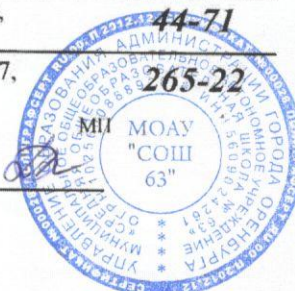
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-16, Углеводы-36, Калорийность-349	44-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79	16-53
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-118	4-45
700	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-639	97-10
<u>Обед</u>			
100	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-110	19-92
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-149	24-40
100	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-143	53-05
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	10-85
180	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
33	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
873	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-122, Калорийность-861	123-41
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-58
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-353	44-71
350	Итого за день	Белки-57, Жиры-60, Углеводы-277, Калорийность-1 853	265-22

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

200 **Каша молочная рисовая** Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279

молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

180 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84

190 **Кофейный напиток с молоком** Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75

молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.

20,87 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-49

Завтрак2

36,1 **Бутерброд с повидлом** Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

826,97

Итого за 1-я смена Белки-16, Жиры-16, Углеводы-101,
Калорийность-594

81-82

Обед

60 **Икра морковная** Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65

морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Борщ из свежей капусты с картофелем** Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119

свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

90 **Наггетсы куриные с соусом** Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136

филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, муки пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок

150 **Макароны отварные с маслом** Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202

макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная

190 **Компот из сушеных фруктов (курага)** Углеводы-26, Калорийность-107

курага, сахар-песок, кислота лимонная

27,82 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-76

Полдник

36,1 **Бутерброд с повидлом** Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

953,92

Итого за 2-я смена Белки-24, Жиры-24, Углеводы-126,
Калорийность-811

113-39

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

200 **Каша молочная рисовая** Белки-7, Жиры-13, Углеводы-29, Калорийность-279

молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

200 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94

200 **Кофейный напиток с молоком** Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79

молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.

42,24 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99

Завтрак2

36,1 **Бутерброд с повидлом** Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

878,34 **Итого за 1-я смена** Белки-16, Жиры-16, Углеводы-113, Калорийность-658 **81-82**

Обед

100 **Икра морковная** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-93

морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

250 **Борщ из свежей капусты с картофелем** Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96

свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

100 **Наггетсы куриные с соусом** Белки-9, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-143

филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок

200 **Макароны отварные** Белки-9, Жиры-6, Углеводы-59, Калорийность-325

макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Компот из сушеных фруктов (курага)** Углеводы-25, Калорийность-102

курага, сахар-песок, кислота лимонная

30 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71

31,47 **Хлеб ржано- пшеничный** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56

Полдник

36,1 **Бутерброд с повидлом** Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

1 127,57 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-21, Углеводы-175, Калорийность-992 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

