

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Шницель домашний с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
160	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
58,53	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
508,53	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье (без моркови в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-149	58-49
200	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236	21-27
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
40,78	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76	3-65
835,78	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	127-84
835,78	Итого за день	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-201, Калорийность-1373	201-35

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 Здоровье (без горюшка) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп гороховый картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
10	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34	1-67
90	Шницель домашний с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
150	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-181	30-64
180	Компот из свежих яблок яблоко, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
22,19	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-60	1-65
712,19	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08

Полдник

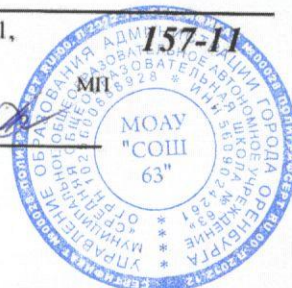
50	Булочка творожная мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159	11-39
180	Компот из вишни вишня с/м, сахар-песок	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274	52-03
330	Итого за день	Белки-32, Жиры-31, Углеводы-151, Калорийность-981	157-11

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	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195	55-86
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247	44-94
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
37,07	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-29
567,07	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-94, Калорийность-588	106-33

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165	23-06
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
110	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-164	64-34
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213	19-14
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-14, Калорийность-55	10-06
29,2	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53	2-15
864,2	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-846	136-63

Полдник

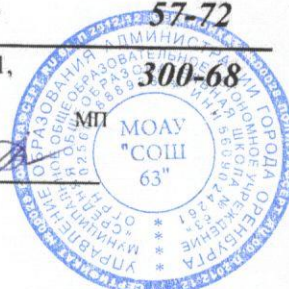
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238	17-08
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-271, Калорийность-1 788	300-68

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**90 Шницель домашний**

Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

150 Картофельное пюре

Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-181

картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

60,56 Хлеб пшеничный

Белки-5, Углеводы-23, Калорийность-144

Завтрак2**17 Вафли**

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

190 Сок фруктовый

Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-81

707,56**Итого за 1-я смена**Белки-18, Жиры-21, Углеводы-109,
Калорийность-712**81-82****Обед****70 Салат Здоровье (без**

Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-103

морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная

200 Суп гороховый

Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132

картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

10 Гренки из пш. хлеба

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34

**90 Шницель домашний с
соусом**

Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2

190 Картофельное пюре

Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-229

картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная

200 Компот из свежих яблок

Углеводы-15, Калорийность-61

яблоко, сахар-песок, кислота лимонная

26,9 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-72

Полдник**17 Вафли**

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

180 Сок фруктовый

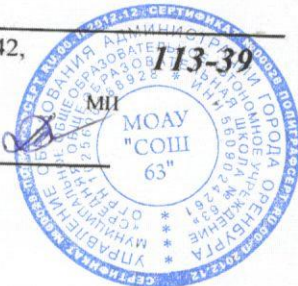
Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76

983,9**Итого за 2-я смена**Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142,
Калорийность-954Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

22.04.2025 1вт

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак

120	Шницель домашний с соусом	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178 <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	
200	Картофельное пюре	Белки-3, Жиры-6, Калорийность-165 <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60 <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	
52,58	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
789,58	Итого за 1-я смена	Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83, Калорийность-700	81-82

Обед

100	Салат Здоровье (без	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97 <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
250	Суп гороховый	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118 <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	
120	Шницель домашний с соусом	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-178 <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	
180	Картофельное пюре	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-148 <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
180	Компот из свежих яблок	Углеводы-13, Калорийность-55 <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	
30,03	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
1 092,03	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-30, Углеводы-105, Калорийность-873	113-39

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор