



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
110	<b>Гуляши из филе кур</b> <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-5, Калорийность-184	78-69
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	11-16
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
<b>568,99</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-83, Калорийность-683	<b>98-69</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Здоровье (без горошка)</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	<b>Тефтели из свинины</b> <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
<b>890,77</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-852	<b>139-44</b>
<b>Полдник</b>			
75	<b>Сочни с творогом</b> <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	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	<b>53-65</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-73, Углеводы-258, Калорийность-1 929	<b>291-78</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ ОВЗ (7-11)**

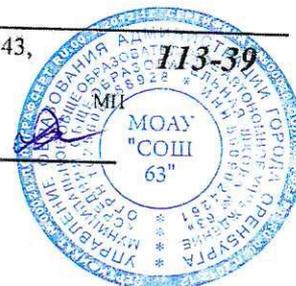
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>707,83</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-685</b>	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат Здоровье (без</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <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	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
<b><u>Полдник</u></b>			
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>965,11</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	<b>Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143, Калорийность-937</b>	<b>113-39</b>

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**

110	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

**Завтрак2**

20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

**796,99** **Итого за 1-я смена** Белки-29, Жиры-28, Углеводы-78, Калорийность-834 **81-82**

**Обед**

100	<b>Салат Здоровье (без)</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-97	
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	
110	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-204	
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Калорийность-291	
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
35,77	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

**Полдник**

20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

**1 146,89** **Итого за 2-я смена** Белки-33, Жиры-40, Углеводы-122, Калорийность-1 128 **113-39**

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор