

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

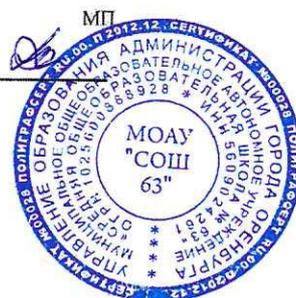
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	8-16
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-60
<b>517,48</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-77	16-93
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем...</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
110	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
200	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-189	11-35
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-118	4-45
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>890</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-821	<b>132-37</b>
<b>890</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-197, Калорийность-1362	<b>205-88</b>

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
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	14-81
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
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-3, Калорийность-136	55-74
150	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
34,26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-05
30,97	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
<b>775,23</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-154	6-83
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
70	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-341	<b>50-92</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-151, Калорийность-1 049	<b>156-00</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



**Меню СОШ 12-18**

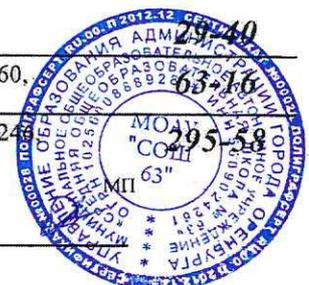
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
110	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, Калорийность-184	78-69
200	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупя гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	9-60
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
557	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-70, Калорийность-562	96-97
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-106	21-16
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-149	19-46
110	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупя перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-170	10-21
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-81	2-67
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-23
880	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-831	135-45
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Калорийность-231	10-25
180	<b>Кофейный напиток на молоке 2.5%</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
100	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	2-40
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60, Калорийность-418	63-16
355	<b>Итого за день</b>	Белки-58, Жиры-63, Углеводы-240, Калорийность-1 810	295-58

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Ц.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ ОВЗ (7-11)**

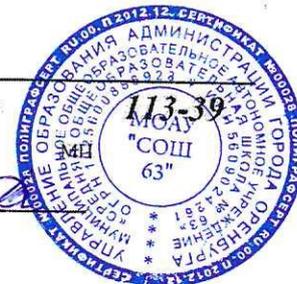
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
36,09	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-84	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>749,19</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-104, Калорийность-637	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	
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	
150	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
26,34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	
21,62	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	
<b><u>Полдник</u></b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>994,06</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-812	

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
<b><u>Завтрак</u></b>			
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 с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
33,81	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>796,91</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-99, Калорийность-699	<b>81-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <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	
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	
180	<b>Каша гречневая с овощами</b> <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-186	
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
29,22	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
<b><u>Полдник</u></b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 085,32</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-25, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-834	<b>113-39</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор