

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Биточек домашний фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	55-47
200	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	12-05
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
22,03	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
517,03	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-566	73-51
Обед			
60	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
100	Чахохбили из куриного филе филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	74-70
170	Гороховое пюре крупа горох, масло сливочное, соль йодированная	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-272	11-96
200	Сок фруктовый	Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
781,42	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-110, Калорийность-763	127-95
781,42	Итого за день	Белки-44, Жиры-42, Углеводы-193, Калорийность-1329	201-46

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	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
90	Биточек домашний фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203	55-47
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	9-04
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
26,06	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
736,06	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-752	105-08
Полдник			
50	Сочни с творогом яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
180	Компот из кураги курага, сахар-песок	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295	48-05
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-37, Углеводы-150, Калорийность-1 048	153-13

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>			
120	Биточек домашний фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2	Белки-15, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-252	73-96
220	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-247	13-26
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
50	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-118	4-45
595	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-97, Калорийность-677	95-70
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	18-57
250	Суп картофельный с рисом картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115	19-49
100	Чахохбили из куриного филе филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	74-70
180	Гороховое пюре крупа горох, масло сливочное, соль йодированная	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	12-66
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
861,42	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-32, Углеводы-118, Калорийность-845	138-95
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Компот из кураги курага, сахар-песок	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-51, Калорийность-378	57-91
355	Итого за день	Белки-63, Жиры-67, Углеводы-265, Калорийность-1901	292-56
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 Биточек домашний**

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2

Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203

186 Макароны отварные с**маслом**

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

Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43, Калорийность-233

206 Чай с лимоном

сахар-песок, лимон, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-61

20,2 Хлеб пшеничный

Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47

Завтрак2**12 Сушки**

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 Напиток из шиповника

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

707,2**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-16, Углеводы-109,
Калорийность-679**81-82****Обед****60 Винегрет овощной**

картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78

200 Суп картофельный с рисом

Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92

картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная

90 Биточек домашний

фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2

Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203

150 Макароны отварные с**маслом**

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

Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188

180 Сок фруктовый

Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76

20,56 Хлеб пшеничный

Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-48

23,41 Хлеб ржано-пшеничный

Белки-3, Углеводы-8, Калорийность-42

Полдник**12 Сушки**

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 Напиток из шиповника

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

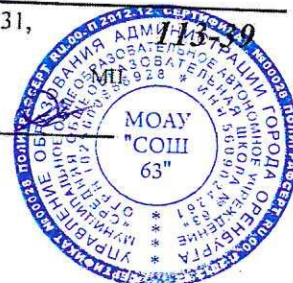
Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

928,97**Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-27, Углеводы-131,
Калорийность-862Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

08.05.2025 1чт

Меню СОШ ОВЗ 12-18

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

Завтрак**110 Биточек домашний**

фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), сухари панировочные, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное

Белки-17, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-284

**220 Макароны отварные с
маслом**

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

Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276

205 Чай с лимоном

сахар-песок, лимон, чай черный лист

Углеводы-15, Калорийность-61

37,18 Хлеб пшеничный

Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87

Завтрак2**12 Сушки**

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 Напиток из шиповника

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

777,18**Итого за 1-я смена**Белки-27, Жиры-20, Углеводы-135,
Калорийность-843**81-82****Обед****100 Винегрет овощной**

картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136

250 Суп картофельный с рисом

картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-104

110 Биточек домашний

фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), сухари панировочные, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное

Белки-17, Жиры-13, Углеводы-20, Калорийность-284

**180 Макароны отварные с
маслом**

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

Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226

190 Сок фруктовый

Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-81

36,02 Хлеб пшеничный

Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85

Полдник**12 Сушки**

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 Напиток из шиповника

сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"

Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

1 071,02**Итого за 2-я смена**Белки-31, Жиры-31, Углеводы-156,
Калорийность-1 050**113-39**Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор