

# 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 из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112	12-59
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	11-86
230	<b>Каша гречневая с отварной курицей</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329	62-34
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	13-22
23,59	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
<b>763,59</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-740	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	<b>56-22</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-1052	<b>161-30</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



# Меню СОШ 12-18

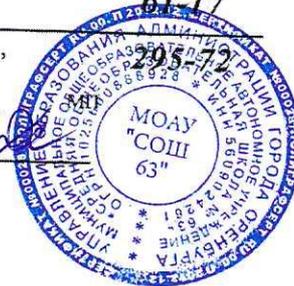
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
240	<b>Каша гречневая с отварной курицей</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-344	65-05
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-09
56	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-98
696	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93, Калорийность-631	105-80
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	17-98
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134	14-83
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202	42-33
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-24, Калорийность-157	37-34
180	<b>Напиток лимонный</b> <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-57	11-90
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54	2-23
864	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119, Калорийность-820	128-75
<b>Полдник</b>			
75	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, углеводы-41, Калорийность-262	14-84
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60, Калорийность-399	61-17
355	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-61, Углеводы-271, Калорийность-1 850	295-72

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>Завтрак</b>			
200	<b>Каша гречневая с отварной курицей</b>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18, Калорийность-163	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
34,89	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	
<b>Завтрак2</b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
<b>870,99</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-93, Калорийность-487	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
110	<b>Салат из моркови</b>	Белки-1, Жиры-9, Углеводы-17, Калорийность-158	
	<i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>		
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	
	<i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
265	<b>Каша гречневая с отварной курицей</b>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-216	
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200	<b>Напиток лимонный</b>	Углеводы-16, Калорийность-63	
	<i>лимон, сахар-песок</i>		
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
52,96	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	
<b>Полдник</b>			
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
<b>1164,06</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-140, Калорийность-876	<b>113-39</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор