

14.05.2025 2ср

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |
| 90                    | <b>Гуляш из филе кур</b><br>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 | 55-57                |
| 170                   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                        | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209                                 | 7-96                 |
| 17                    | <b>Печенье сахарное</b>                                                                                                                                | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br>сахар-песок, яблоко, чай черный лист                                                                                           | Углеводы-7, Калорийность-30                                                    | 2-98                 |
| 40,48                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                          | 4-04                 |
| 517,48                | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540                               | 73-51                |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |
| 60                    | <b>Салат из моркови</b><br>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное                                                                                | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96                                  | 10-13                |
| 200                   | <b>Суп с вермишелью</b><br>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная           | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99                                  | 14-39                |
| 90                    | <b>Печень по-строгановски</b><br>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная      | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167                                | 52-31                |
| 160                   | <b>Картофель запеченный</b><br>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                                                    | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-174                                 | 34-26                |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                   | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85                                          | 10-32                |
| 39,7                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                          | 3-56                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                            | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                                          | 2-23                 |
| 779,7                 | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                   | Белки-27, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-769                              | 127-20               |
| 779,7                 | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                   | Белки-47, Жиры-42, Углеводы-196, Калорийность-1310                             | 200-71               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

14.05.2025 2ср

# **Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                            | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>                                                                                | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96                                  | 10-79                |
| 200            | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия лачиние), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>          | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99                                  | 15-59                |
| 90             | <b>Гуляш из филе кур</b><br><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                |
| 150            | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                        | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185                                 | 7-20                 |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                          | Белки-0,9, Углеводы-18, Калорийность-76                                        | 9-29                 |
| 37,31          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                         | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87                                          | 3-35                 |
| 42,47          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                   | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76                                  | 3-12                 |
| 759,78         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                          | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117,<br>Калорийность-755                           | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>            | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164                                 | 13-99                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                          | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 70             | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>                                                                                                                             | Калорийность-31                                                                | 23-54                |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                       | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39,<br>Калорийность-271                              | 46-82                |
| 300            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                          | Белки-32, Жиры-31, Углеводы-157,<br>Калорийность-1026                          | 151-90               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

## **Завтрак**

|        |                                                                                                                                                                                   |                                                  |       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 110    | <b>Гуляш из филе кур</b><br><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-8, Углеводы-3, Калорийность-166   | 78-69 |
| 200    | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                            | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246   | 9-60  |
| 17     | <b>Печенье сахарное</b>                                                                                                                                                           | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71    | 2-96  |
| 200    | <b>Чай фруктовый</b><br><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            | 3-56  |
| 567,48 | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                           | Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-608 | 97-86 |

## **Обед**

|       |                                                                                                                                                          |                                                   |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 100   | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>                                                                           | Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160    | 17-98  |
| 250   | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>      | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124    | 19-49  |
| 100   | <b>Печень по-строгановски</b><br><i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202   | 54-54  |
| 180   | <b>Картофель запеченный</b><br><i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                               | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196    | 41-83  |
| 180   | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                     | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76             | 9-29   |
| 39,7  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                    | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94             | 3-56   |
| 30    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                              | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54             | 2-23   |
| 879,7 | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                     | Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131, Калорийность-906 | 148-92 |

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                                    |                                                  |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 70  | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230 | 19-58 |
| 180 | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                               | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76            | 9-29  |
| 100 | <b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>                                                                                                                  | Белки-1, Калорийность-31                         | 33-63 |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                            | Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337 | 62-50 |

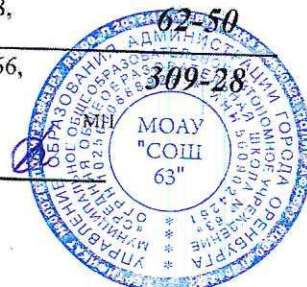
|     |                      |                                                     |        |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 350 | <b>Итого за день</b> | Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266, Калорийность-1 851 | 309-28 |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------|--------|

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

14.05.2025 2ср

**Меню СОШ ОВЗ (7-11)**

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

**Завтрак**

|       |                                                                                                                                                        |                                                |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 90    | <b>Гуляш из филе кур</b><br>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136 |  |
| 170   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                        | 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><br>сахар-песок, яблоко, чай черный лист                                                                                           | Углеводы-7, Калорийность-30                    |  |
| 41,04 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96          |  |

**Завтрак2**

|     |                                                      |                                               |  |
|-----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>                                         | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар-песок, чай черный лист | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

**735,04****Итого за 1-я смена**Белки-21, Жиры-21, Углеводы-106,  
Калорийность-690**81-82****Обед**

|       |                                                                                                                                                        |                                                |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 60    | <b>Салат из моркови</b><br>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное                                                                                | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96  |  |
| 200   | <b>Суп с вермишелью</b><br>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная           | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99  |  |
| 90    | <b>Гуляш из филе кур</b><br>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136 |  |
| 150   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                        | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185 |  |
| 180   | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                   | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76          |  |
| 37,87 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                  | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-88          |  |
| 42,47 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                            | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-76  |  |

**Полдник**

|     |                                                      |                                               |  |
|-----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>                                         | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар-песок, чай черный лист | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

**977,34****Итого за 2-я смена**Белки-25, Жиры-28, Углеводы-143,  
Калорийность-904Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

14.05.2025 2ср

# **Меню СОШ ОВЗ 12-18**

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

## **Завтрак**

|       |                                                                                                                                                  |                                                 |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 110   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><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 |  |
| 210   | <b>Каши гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                           | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-216  |  |
| 17    | <b>Печенье сахарное</b>                                                                                                                          | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71   |  |
| 200   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>                                                                              | Углеводы-7, Калорийность-30                     |  |
| 33,37 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                            | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78           |  |

## **Завтрак2**

|     |                                                             |                                               |  |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>                                                | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

787,37

Итого за 1-я смена Белки-24, Жиры-28, Углеводы-99,  
Калорийность-748

81-82

## **Обед**

|       |                                                                                                                                                     |                                                 |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 100   | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>                                                                      | Белки-1, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-143  |  |
| 250   | <b>Суп с вермишелью</b><br><i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94   |  |
| 100   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>    | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-186 |  |
| 200   | <b>Каши гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                              | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206  |  |
| 200   | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85           |  |
| 35,61 | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                         | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65           |  |

## **Полдник**

|     |                                                             |                                               |  |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>                                                | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60                  |  |

1 102,61

Итого за 2-я смена Белки-27, Жиры-36, Углеводы-123,  
Калорийность-927

113-39

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор