

16.05.2025 2шт

Меню СОШ (7-11, 1 см)

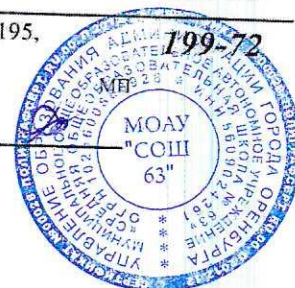
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окороч (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	57-31
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
503,61	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-110	15-49
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-138	17-90
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	78-59
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
40,73	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	3-04
22,53	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	2-05
783,26	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-120, Калорийность-789	126-21
783,26	Итого за день	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-195, Калорийность-1337	199-72

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>			
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-22, Калорийность-301	65-50
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16
<u>Обед</u>			
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	19-36
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-175	22-38
240	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	78-59
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	9-14
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
840	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-121, Калорийность-815	133-18
<u>Полдник</u>			
75	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-286	19-61
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-71
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-447	67-95
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-61, Углеводы-270, Калорийность-1887	284-296

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
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак210 **Плов из свинины**Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264
крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист58 **Печенье Овсяное**

Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

200 **Чай с сахаром**Углеводы-15, Калорийность-60
сахар-песок, чай черный лист49,65 **Хлеб пшеничный**

Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118

Завтрак217 **Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Чай б/с**

734,65

Итого за 1-я смена Белки-20, Жиры-32, Углеводы-121,
Калорийность-872**81-82****Обед**70 **Салат "Степной" из разных
овощей**Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96
картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная200 **Суп гречневый с овощами**Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138
картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень230 **Плов из свинины**Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289
крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист200 **Напиток из клубничного
варенья**Углеводы-26, Калорийность-101
варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная34,39 **Хлеб ржано- пшеничный**

Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62

38,82 **Хлеб пшеничный**

Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-93

Полдник17 **Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Чай б/с**

990,21

Итого за 2-я смена Белки-27, Жиры-42, Углеводы-140,
Калорийность-1 041Бухгалтер-
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**235 Плов из свинины**

крупя рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист

Белки-16, Жиры-25, Углеводы-54, Калорийность-518

58 Печенье Овсяное

Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141

200 Чай с сахаром

сахар-песок, чай чёрный лист

Углеводы-15, Калорийность-60

57,83 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-105

Завтрак2**17 Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай б/с**767,83****Итого за 1-я смена**Белки-24, Жиры-35, Углеводы-123,
Калорийность-911**81-82****Обед****100 Салат "Степной" из разных
овощей**

картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная

Белки-4, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-137

250 Суп гречневый с овощами

картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная

Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105

200 Плов из свинины

крупя рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист

Белки-13, Жиры-22, Углеводы-46, Калорийность-441

**200 Напиток из клубничного
варенья**

варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная

Углеводы-26, Калорийность-101

50,3 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91

Полдник**17 Вафли**

Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 Чай б/с**1 017,3****Итого за 2-я смена**Белки-24, Жиры-39, Углеводы-125,
Калорийность-963Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор