

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	24-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (горького)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-151	16-18
21,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-579	73-51
Обед			
60	Салат из свеклы <i>свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	8-05
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	12-49
90	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	64-69
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	10-59
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
773	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-822	106-90
773	Итого за день	Белки-42, Жиры-42, Углеводы-200, Калорийность-1400	180-41

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), микроэлементы (МГ)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	8-05
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-46	11-20
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	64-69
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	10-59
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
34	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
744	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-803	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	15-29
180	Напиток вишнево- смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-74
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-235	62-59
330	Итого за день	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-151, Калорийность-1 037	167-67

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Злотник

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-274	24-88
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-121	10-09
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (горький)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-90	16-18
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-18, Калорийность-101	4-45
758	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-96 Калорийность-679	86-54
Обед			
80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81	10-73
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8, Калорийность-58	14-00
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, Калорийность-247	71-88
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-13, Жиры-5, Углеводы-55, Калорийность-288	12-71
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-35, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-119, Калорийность-829	116-91
Полдник			
75	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-36, Калорийность-217	22-94
180	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-74
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	70-24
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-265, Калорийность-1815	273-69

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-151	
21,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	
840,9	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-115, Калорийность-748	81-82
Обед			
60	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-46	
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль по вкусу</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
34	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	
958	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-145, Калорийность-972	113-39
958	Итого за день	Белки-46, Жиры-48, Углеводы-260, Калорийность-1720	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]

Д.А. Зинковский

Согласовано
 Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (парезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-пюре, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	59-86
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
60,6	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-39
505,6	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-583	73-51
Обед			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	17-68
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203	56-46
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	13-39
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	10-17
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
738	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-774	114-80
738	Итого за день	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-191, Калорийность-1357	188-31

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зинский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
70	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зелёный, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-78	14-41
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-5,4, Углеводы-15, Калорийность-92	17-68
200	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-286	55-68
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
34,11	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-80	3-04
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-72	2-97
<u>744,11</u>	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-708	<u>105-08</u>
<u>Полдник</u>			
50	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-59
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-2, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
<u>330</u>	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	<u>53-62</u>
<u>330</u>	Итого за день	Белки-31, Жиры-36, Углеводы-148, Калорийность-1009	<u>158-70</u>
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский
		Согласовано	М.П. Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к, свиная окорок (перезаморозка), лук в к, морковь в к, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-21, Углеводы-26, Калорийность-371	75-17
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
60,5	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-30, Калорийность-143	5-43
560,5	Итого за Завтрак	Белки-21, Жирь-24, Углеводы-86, Калорийность-659	88-86
Обед			
80	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-78	16-46
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль поваренная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-125	22-10
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, сыр поваренный мелко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль поваренная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	60-20
180	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Калорийность-254	16-07
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-11, Калорийность-83	10-17
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
818	Итого за Обед	Белки-27, Жирь-32, Углеводы-115, Калорийность-816	127-08
Полдник			
75	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19, Калорийность-249	29-39
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-2, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52, Калорийность-384	63-42
355	Итого за день	Белки-55, Жирь-69, Углеводы-253, Калорийность-1859	279-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

А.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

04.03.2025 2вт

Меню СОШ ОВЗ

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

Завтрак

215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, помидоры, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-3, Калорийность-30	
60,6	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-3, Калорийность-60	
741,7	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-106, Калорийность-690	81-82

Обед

70	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-78	
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	
200	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, помидоры, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-286	
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	
34,11	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-80	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-72	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-3, Калорийность-60	
980,21	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-128, Калорийность-815	113-39
980,21	Итого за день	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-234, Калорийность-1504	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

05.03.2025 2ср

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин А (мг), витамин С (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Митболы с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	56-06
170	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-265	9-52
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
46,4	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-13
521,4	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-579	73-51
Обед			
60	Салат из моркови морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Суп картофельный с вермишелью картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	18-69
90	Печень по-строгановски. 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
150	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
34	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
744	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-718	128-04
744	Итого за день	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1297	201-55

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор
Д.А. ЗгонскийСогласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (к-кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	18-69
90	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	48-51
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-279	11-20
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-67	3-26
39,65	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-62	2-97
826,65	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-819	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <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	13-98
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	58-83
330	Итого за день	Белки-35, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1 090	163-91
Бухгалтер-калькулятор	Голетина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Митболы с соусом фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-180	93-82
220	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-46, Калорийность-321	12-32
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-3, Калорийность-63	3-80
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-117	4-45
625	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-681	114-39
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-108	13-51
250	Суп картофельный с вермишелью картофель в/к, вермишель (мука ржаная издекалинная) в/с, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-126	23-36
100	Печень по-строгановски. печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-185	58-13
180	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-76
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
851	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	148-11
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-57
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	64-42
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-259, Калорийность-1834	326-92

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

05.03.2025 2ср

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. дух в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, м. т. пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
46,4	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
738,4	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-21, Углеводы-107, Калорийность-727	81-82

Обед

60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	
90	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. дух в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, м. т. пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-279	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
37	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-67	
39,65	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-62	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 043,65	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-31, Углеводы-143, Калорийность-967	113-39
1 043,65	Итого за день	Белки-48, Жиры-52, Углеводы-250, Калорийность-1 694	

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП