

Администрация общеобразовательной школы  
"Комбинат Школьного Питания" — филиал

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	10-15
170	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-246	49-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-135	3-84
519	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-522	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Принцесса на горошине"</b> <i>яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-80	25-54
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	4-15
90	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фари куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-97	39-76
160	<b>Картофель по-деревенски</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-46, Калорийность-247	25-34
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-105, Калорийность-721	107-77
	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-41, Углеводы-185, Калорийность-1 244	173-57

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
90	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-74	9-14
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	4-15
230	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19, Жиры-11, Углеводы-45, Калорийность-332	66-82
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-61	1-76
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	1-85
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-105, Калорийность-727	93-80
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-228	3-79
100	<b>Мандарин</b>	Белки-1, Углеводы-10, Калорийность-42	24-00
200	<b>Чай б/с</b>		0-81
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43, Калорийность-270	28-60
	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-33, Углеводы-148, Калорийность-997	122-40

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	10-15
250	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к (сорт (сулжи), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-28, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-361	72-63
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-110	3-16
590	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-34, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-613	88-36
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Принцесса на горошине"</b> <i>яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-100	31-93
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	5-19
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фари куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	44-18
180	<b>Картофель по-деревенски</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-278	28-51
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-35, Жиры-27, Углеводы-124, Калорийность-859	124-24
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33, Калорийность-162	3-79
100	<b>Мандарин</b>	Белки-1, Калорийность-38	24-00
200	<b>Чай б/с</b>		0-81
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33, Калорийность-200	28-60
350	<b>Итого за день</b>	Белки-73, Жиры-41, Углеводы-247, Калорийность-1 672	241-20

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	
170	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-246	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-135	
<b>Завтрак2/Полдник</b>			
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	
<b>754</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-26, Жиры-12, Углеводы-94, Калорийность-584	<b>71-30</b>
<b>Обед</b>			
90	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-74	
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
230	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-61	
28	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	
<b>Полдник</b>			
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	
<b>1 005</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-34, Жиры-21, Углеводы-119, Калорийность-788	<b>99-30</b>

Бухгалтер-  
квалификатор


Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор


Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор