

**Школа 7-11 (1 смена)**

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

**Завтрак**

90	<b>Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2 Калорийность-139	35-82
210	<b>Сложный овощной гарнир</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	23-33
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107	3-10
<b>544</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-73, Калорийность-527	<b>65-80</b>

**Обед**

100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	19-01
100	<b>Шницель припущенный из птицы с сметанно-томатным соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-120	39-05
160	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-220	9-72
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
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
<b>800</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-14, Углеводы-97, Калорийность-671	<b>95-52</b>
<b>800</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-31, Углеводы-169, Калорийность-1197	<b>161-32</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева 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>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	19-01
90	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-125	34-25
160	<b>Сложный овощной гарнир</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-167	17-78
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-54	1-56
764	<b>Итого за Обед</b>	Белки-20, Жиры-14, Углеводы-90, Калорийность-627	93-80
<b>Полдник</b>			
40	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
440	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	31-85
440	<b>Итого за день</b>	Белки-23, Жиры-16, Углеводы-128, Калорийность-927	125-65

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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><u>Завтрак</u></b>			
130	<b>Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом</b> <small>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-14, Жиры-13, Углеводы-2, Калорийность-217	57-10
210	<b>Сложный овощной гарнир</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	23-33
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
595	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-78, Калорийность-635	87-94
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</small>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-127	23-76
100	<b>Шницель припущенный из птицы с сметанно- томатным соусом</b> <small>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-120	39-05
180	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-40, Калорийность-247	10-93
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
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-34, Жиры-16, Углеводы-115, Калорийность-773	102-93
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
440	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	31-85
440	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-40, Углеводы-231, Калорийность-1 709	222-72

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева 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)
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

**Завтрак**

90	<b>Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2, Калорийность-139	
210	<b>Сложный овощной гарнир</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107	

**Завтрак2/Полдник**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

**Итого за 1-я смена** Белки-17, Жиры-17, Углеводы-92, Калорийность-607 **71-30**

774

**Обед**

70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	
90	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-125	
160	<b>Сложный овощной гарнир</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-167	
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-54	

**Полдник**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

994

**Итого за 2-я смена** Белки-20, Жиры-14, Углеводы-109, Калорийность-707

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор