

## 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>			
65	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-75	8-36
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-13, Калорийность-162	43-54
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-30	2-45
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-99	2-75
508	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-64, Калорийность-507	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-100	13-97
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	10-98
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-22
90	<b>Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-206	46-42
160	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, Калорийность-228	7-10
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
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
785	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-30, Углеводы-122, Калорийность-864	94-26
785	<b>Итого за день</b>	Белки-53, Жиры-58, Углеводы-179, Калорийность-1 455	160-06

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>			
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-108	12-86
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-90	10-98
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	2-97
90	<b>Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-206	46-42
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-237	7-99
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
29	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-61	1-91
819	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-112, Калорийность-837	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 (вит)</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-33, Жиры-31, Углеводы-167, Калорийность-1 182	125-65

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 картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-112	12-86
180	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-19, Жиры-24, Калорийность-302	52-25
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-45
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-96	2-77
573	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-34, Углеводы-62, Калорийность-681	79-03
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-125	17-47
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	13-73
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	2-97
100	<b>Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-232	52-79
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-99
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
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
910	<b>Итого за Обед</b>	Белки-35, Жиры-35, Углеводы-146, Калорийность-1 028	109-97
<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-66, Жиры-72, Углеводы-246, Калорийность-2 010	220-85

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева 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><u>Завтрак</u></b>			
65	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-73	
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-20, Калорийность-251	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-96	
<b><u>Завтрак2/Полдник</u></b>			
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	
<b>738</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	<b>Белки-24, Жиры-29, Углеводы-76, Калорийность-672</b>	<b>71-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-112	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
90	<b>Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-206	
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	
29	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-65	
<b><u>Полдник</u></b>			
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	
<b>1 049</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	<b>Белки-30, Жиры-29, Углеводы-149, Калорийность-962</b>	<b>99-30</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор