

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

**Завтрак**

|        |                                                                                                                            |                                                     |       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
| 200    | <b>Каша молочная рисовая</b><br><small>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279     | 26-95 |
| 180    | <b>Яблоко</b>                                                                                                              | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84               | 28-51 |
| 190    | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><small>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                         | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75       | 15-70 |
| 26,39  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                      | Белки-5, Углеводы-13, Калорийность-61               | 2-35  |
| 596,39 | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                    | Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82,<br>Калорийность-500 | 73-51 |

**Обед**

|        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                        |        |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|
| 80     | <b>Икра морковная</b><br><small>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                                     | Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-88           | 15-93  |
| 200    | <b>Борщ из свежей капусты с<br/>картофелем.</b><br><small>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>    | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119          | 19-52  |
| 90     | <b>Наггетсы куриные с соусом</b><br><small>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</small> | Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136         | 51-03  |
| 180    | <b>Макароны отварные с<br/>маслом</b><br><small>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                      | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226         | 10-85  |
| 200    | <b>Компот из сушеных фруктов<br/>(курага)</b><br><small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                             | Углеводы-28, Калорийность-113                          | 11-13  |
| 31,54  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-74                  | 2-85   |
| 30     | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                                      | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                  | 2-23   |
| 811,54 | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                              | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115,<br>Калорийность-810   | 113-54 |
| 811,54 | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                              | Белки-43, Жиры-42, Углеводы-197,<br>Калорийность-1 310 | 187-05 |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Сотрудник  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Икра морковная</b><br>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная                                                                                     | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65                                   | 11-95                |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная        | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119                                  | 19-52                |
| 90             | <b>Наггетсы куриные с соусом</b><br>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок | Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-136                                 | 51-03                |
| 150            | <b>Макароны отварные с маслом</b><br>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная                                                                          | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202                                 | 9-04                 |
| 190            | <b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b><br>курага, сахар-песок, кислота лимонная                                                                                                                 | Углеводы-26, Калорийность-107                                                  | 10-57                |
| 33,32          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                              | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78                                          | 2-97                 |
| 723,32         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                               | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103, Калорийность-707                              | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Ватрушка с творогом</b><br>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, орешки сухие, соль йодированная                                                        | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164                                 | 13-99                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                               | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                                  | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 330            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                            | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287                                 | 39-12                |
| 330            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                               | Белки-32, Жиры-32, Углеводы-154, Калорийность-944                              | 144-20               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

## **Завтрак**

|     |                                                                                                                            |                                                  |              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 250 | <b>Каша молочная рисовая</b><br><small>молоко 2.5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small> | Белки-9, Жиры-16, Углеводы-36, Калорийность-349  | <b>44-44</b> |
| 200 | <b>Яблоко</b>                                                                                                              | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94            | <b>31-68</b> |
| 200 | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                             | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-79    | <b>16-53</b> |
| 50  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                      | Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-118           | <b>4-45</b>  |
| 700 | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                    | Белки-18, Жиры-19, Углеводы-97, Калорийность-639 | <b>97-10</b> |

## **Обед**

|     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| 100 | <b>Икра морковная</b><br><small>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                                     | Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-110   | <b>19-92</b>  |
| 250 | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>        | Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-149     | <b>24-40</b>  |
| 100 | <b>Наггетсы куриные с соусом</b><br><small>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</small> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-143   | <b>53-05</b>  |
| 180 | <b>Макароны отварные с маслом</b><br><small>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                          | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226    | <b>10-85</b>  |
| 180 | <b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b><br><small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                 | Углеводы-25, Калорийность-102                     | <b>10-02</b>  |
| 33  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                             | Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78             | <b>2-94</b>   |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                       | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54             | <b>2-23</b>   |
| 873 | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                              | Белки-29, Жиры-31, Углеводы-122, Калорийность-861 | <b>123-41</b> |

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                                            |                                                     |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 70  | <b>Ватрушка с творогом</b><br><small>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</small> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230    | <b>19-58</b>  |
| 180 | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                       | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76               | <b>9-29</b>   |
| 100 | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                          | Углеводы-11, Калорийность-47                        | <b>15-84</b>  |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                    | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-353    | <b>44-71</b>  |
| 350 | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                       | Белки-57, Жиры-60, Углеводы-277, Калорийность-1 853 | <b>265-22</b> |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор



# **Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 90                    | <b>Шницель домашний с соусом томатным</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, лука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i> | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159                                 | 33-38                |
| 160                   | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                                                                       | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193                                 | 32-68                |
| 200                   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>                                                                                                                                                                                                             | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 58,53                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139                                         | 5-21                 |
| <b>508,53</b>         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551                               | <b>73-51</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 80                    | <b>Салат Здоровье (без</b><br><i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                                                      | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118                                  | 12-30                |
| 200                   | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                                                     | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132                                 | 18-45                |
| 15                    | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50                                          | 2-50                 |
| 100                   | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, лука пшеничная в/с, соль йодированная</i>                                                                                                                       | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-149                                  | 58-49                |
| 200                   | <b>Рис припущенный с овощами</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                                                                                                                                      | Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236                                 | 21-27                |
| 200                   | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                                                                                                           | Углеводы-15, Калорийность-61                                                   | 11-18                |
| 40,78                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76                                          | 3-65                 |
| <b>835,78</b>         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822                              | <b>127-84</b>        |
| <b>835,78</b>         | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Белки-43, Жиры-44, Углеводы-201, Калорийность-1 373                            | <b>201-35</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

**Обед**

|        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 60     | <b>Салат Здоровье (без горошка)</b><br>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная                                                                                                                    | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89      | 9-23   |
| 200    | <b>Суп гороховый</b><br>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                                            | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132    | 18-45  |
| 10     | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                                                                              | Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-34              | 1-67   |
| 90     | <b>Шницель домашний с соусом</b><br>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2 | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159    | 33-38  |
| 150    | <b>Картофельное пюре</b><br>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                                                              | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-181    | 30-64  |
| 180    | <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная                                                                                                                                                                                  | Углеводы-13, Калорийность-55                      | 10-06  |
| 22,19  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                             | Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-60             | 1-65   |
| 712,19 | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                    | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708 | 105-08 |

**Полдник**

|     |                                                                                                                                                    |                                                   |        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 50  | <b>Булочка творожная</b><br>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159    | 11-39  |
| 180 | <b>Компот из вишни</b><br>вишня с/м, сахар-песок                                                                                                   | Углеводы-16, Калорийность-68                      | 24-80  |
| 100 | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                  | Углеводы-11, Калорийность-47                      | 15-84  |
| 330 | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                            | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274    | 52-03  |
| 330 | <b>Итого за день</b>                                                                                                                               | Белки-32, Жиры-31, Углеводы-151, Калорийность-981 | 157-11 |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 110            | <b>Шницель домашний с соусом</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-195                                | 55-86                |
| 220            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                                                                               | Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Калорийность-247                                | 44-94                |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>                                                                                                                                                                                                                     | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 37,07          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87                                          | 3-29                 |
| 567,07         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Белки-18, Жиры-21, Углеводы-94,<br>Калорийность-588                            | 106-33               |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 100            | <b>Салат Здоровье (без)</b><br><i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                                                             | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148                                 | 15-38                |
| 250            | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                                                             | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165                                 | 23-06                |
| 15             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50                                          | 2-50                 |
| 110            | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>                                                                                                                               | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-164                                  | 64-34                |
| 180            | <b>Рис припущенный с овощами</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                                                                                                                                              | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213                                 | 19-14                |
| 180            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                                                                                                                   | Углеводы-14, Калорийность-55                                                   | 10-06                |
| 29,2           | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53                                          | 2-15                 |
| 864,2          | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115,<br>Калорийность-846                           | 136-63               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 75             | <b>Булочка творожная</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>                                                                                                                       | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238                               | 17-08                |
| 180            | <b>Компот из вишни</b><br><i>вишня с/м, сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                                                         | Углеводы-16, Калорийность-68                                                   | 24-80                |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 355            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62,<br>Калорийность-353                            | 57-72                |
| 355            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-58, Жиры-63, Углеводы-271,<br>Калорийность-1 788                         | 300-68               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 90             | <b>Гуляш из филе кур</b><br>филе грудки куриное (нарезки кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная                                                                                                             | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136                                 | 55-74                |
| 170            | <b>Каша гречневая с овощами</b><br>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                                                                                                                                    | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209                                 | 8-16                 |
| 17             | <b>Печенье сахарное</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200            | <b>Чай фруктовый</b><br>сахар-песок, яблоко, чай черный лист                                                                                                                                                                                                       | Углеводы-7, Калорийность-30                                                    | 3-05                 |
| 40,48          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                          | 3-60                 |
| 517,48         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540                               | 73-51                |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 80             | <b>Салат картофельный с соленым огурцом</b><br>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                                                                                                          | Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-77                                            | 16-93                |
| 200            | <b>Щи из свежей капусты с картофелем...</b><br>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                                                                                                             | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88                                   | 15-57                |
| 110            | <b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b><br>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок | Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163                                | 73-95                |
| 200            | <b>Перловка с овощами</b><br>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                                                                                                                                           | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-189                                 | 11-35                |
| 200            | <b>Напиток из шиповника</b><br>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"                                                                                                                                                                                         | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97                                          | 6-41                 |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-118                                         | 4-45                 |
| 50             | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91                                  | 3-71                 |
| 890            | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-821                              | 132-37               |
| 890            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Белки-46, Жиры-43, Углеводы-197, Калорийность-1362                             | 205-88               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 70             | <b>Салат картофельный с<br/>соленым огурцом</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>          | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67                                   | 14-81                |
| 200            | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88                                   | 15-57                |
| 90             | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-136                                 | 55-74                |
| 150            | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                        | Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185                                 | 7-20                 |
| 200            | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>                                                                             | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97                                          | 6-41                 |
| 34,26          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                         | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80                                          | 3-05                 |
| 30,97          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56                                          | 2-30                 |
| <b>775,23</b>  | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                          | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101,<br>Калорийность-708                           | <b>105-08</b>        |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Булочка Дорожная</b><br><i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>      | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-154                                 | 6-83                 |
| 180            | <b>Кофейный напиток на<br/>молоке</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>                                                                    | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140                                 | 23-51                |
| 70             | <b>Фруктовая нарезка (банан)</b>                                                                                                                              | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 20-58                |
| <b>300</b>     | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                       | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50,<br>Калорийность-341                              | <b>50-92</b>         |
| <b>300</b>     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                          | Белки-32, Жиры-33, Углеводы-151,<br>Калорийность-1 049                         | <b>156-00</b>        |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 110                   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук а/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>                                                                                | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, Калорийность-184                                | 78-69                |
| 200                   | <b>Каша гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                                                                                           | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206                                 | 9-60                 |
| 17                    | <b>Печенье сахарное</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71                                  | 2-96                 |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>                                                                                                                                                                                              | Углеводы-7, Калорийность-30                                                    | 3-05                 |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71                                          | 2-67                 |
| 557                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Белки-21, Жиры-22, Углеводы-70,<br>Калорийность-562                            | 96-97                |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                   | <b>Салат картофельный с соленым огурцом</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                                                                 | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-106                                  | 21-16                |
| 250                   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                                                                       | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-149                                 | 19-46                |
| 110                   | <b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163                                | 73-95                |
| 180                   | <b>Перловка с овощами</b><br><i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                                                                                                  | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-170                                 | 10-21                |
| 180                   | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>                                                                                                                                                                                | Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87                                          | 5-77                 |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-81                                          | 2-67                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74                                          | 2-23                 |
| 880                   | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115,<br>Калорийность-831                           | 135-45               |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 75                    | <b>Булочка Дорожная</b><br><i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>                                                                                                         | Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Калорийность-231                                | 10-25                |
| 180                   | <b>Кофейный напиток на молоке 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</b>                                                                                                                                                                                           | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140                                 | 23-51                |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (банан)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 29-40                |
| 355                   | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60,<br>Калорийность-418                            | 63-16                |
| 355                   | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Белки-58, Жиры-63, Углеводы-246,<br>Калорийность-1 810                         | 295-58               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 90             | <b>Биточек домашний</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203                               | 55-47                |
| 200            | <b>Макароны отварные с маслом</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                        | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251                                 | 12-05                |
| 205            | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>                                                                                                                                      | Углеводы-15, Калорийность-61                                                   | 4-03                 |
| 22,03          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52                                          | 1-96                 |
| 517,03         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                 | Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-566                               | 73-51                |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78                                   | 11-14                |
| 200            | <b>Суп картофельный с рисом</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                     | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92                                  | 15-59                |
| 100            | <b>Чахохбили из куриного филе</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>                 | Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127                                 | 74-70                |
| 170            | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                         | Белки-11, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-272                                | 11-96                |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                    | Углеводы-20, Калорийность-85                                                   | 10-32                |
| 31,42          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73                                          | 2-76                 |
| 20             | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                            | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36                                           | 1-48                 |
| 781,42         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-26, Жиры-26, Углеводы-110, Калорийность-763                              | 127-95               |
| 781,42         | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-44, Жиры-42, Углеводы-193, Калорийность-1 329                            | 201-46               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78                                   | 11-14                |
| 200            | <b>Суп картофельный с рисом</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                     | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92                                  | 15-59                |
| 90             | <b>Биточек домашний</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i> | Белки-14, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-203                               | 55-47                |
| 150            | <b>Макароны отварные с маслом</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                        | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188                                 | 9-04                 |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 26,06          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61                                          | 2-32                 |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                             | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                                          | 2-23                 |
| 736,06         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-24, Жиры-27, Углеводы-105, Калорийность-752                              | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Сочни с творогом</b><br><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                                | 19-72                |
| 180            | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар-песок</i>                                                                                                                                                   | Углеводы-20, Калорийность-83                                                   | 12-49                |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                                       | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 330            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                 | Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295                                | 48-05                |
| 330            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-31, Жиры-37, Углеводы-150, Калорийность-1 048                            | 153-13               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 120                   | <b>Биточек домашний</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2</i> | Белки-15, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-252                               | 73-96                |
| 220                   | <b>Макароны отварные с маслом</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                        | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-247                                 | 13-26                |
| 205                   | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>                                                                                                                                      | Углеводы-15, Калорийность-61                                                   | 4-03                 |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                   | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-118                                         | 4-45                 |
| 595                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                 | Белки-23, Жиры-20, Углеводы-97, Калорийность-677                               | 95-70                |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 100                   | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масла подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129                                 | 18-57                |
| 250                   | <b>Суп картофельный с рисом</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                     | Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115                                 | 19-49                |
| 100                   | <b>Чахохбили из куриного филе</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>                 | Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127                                 | 74-70                |
| 180                   | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                         | Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288                                | 12-66                |
| 180                   | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 31,42                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73                                          | 2-76                 |
| 20                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                             | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36                                           | 1-48                 |
| 861,42                | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-29, Жиры-32, Углеводы-118, Калорийность-845                              | 138-95               |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 75                    | <b>Сочни с творогом</b><br><i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>                                                      | Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249                               | 29-58                |
| 180                   | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар-песок</i>                                                                                                                                                   | Углеводы-20, Калорийность-83                                                   | 12-49                |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                                       | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 355                   | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                 | Белки-11, Жиры-15, Углеводы-51, Калорийность-378                               | 57-91                |
| 355                   | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-63, Жиры-67, Углеводы-265, Калорийность-1901                             | 292-56               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МШ



**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

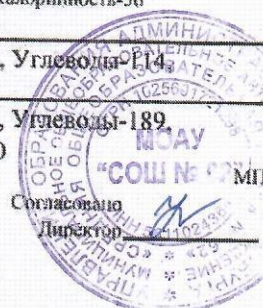
| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 210            | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>                                                                                         | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264                               | 57-31                |
| 58             | <b>Печенье Овсяное</b>                                                                                                                                                                                                          | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                                 | 10-79                |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>                                                                                                                                                                     | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 35,61          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                           | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85                                          | 3-17                 |
| 503,61         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                         | Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75,<br>Калорийность-549                            | 73-51                |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Салат "Степной" из разных овощей</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                            | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82                                   | 11-62                |
| 200            | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                            | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127                                 | 17-30                |
| 90             | <b>Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом</b><br><i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста</i> | Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-131                                 | 64-72                |
| 150            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                               | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161                                 | 34-43                |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>                                                                                                                                       | Углеводы-31, Калорийность-124                                                  | 7-24                 |
| 29,9           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                           | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71                                          | 2-67                 |
| 31             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56                                          | 2-30                 |
| 760,9          | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                            | Белки-27, Жиры-24, Углеводы-114,<br>Калорийность-751                           | 140-28               |
| 760,9          | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                            | Белки-45, Жиры-44, Углеводы-189,<br>Калорийность-1300                          | 213-79               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

25.04.2025 1шт

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 70             | <b>Салат "Степной" из разных овощей</b><br>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная                                        | Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96                                  | 13-55                |
| 200            | <b>Рассольник ленинградский</b><br>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная                                        | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127                                 | 17-30                |
| 230            | <b>Плов из свинины</b><br>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист                                                     | Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289                               | 62-77                |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br>кисель плодово-ягодный, сахар-песок                                                                                                   | Углеводы-31, Калорийность-124                                                  | 7-24                 |
| 29,9           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71                                          | 2-66                 |
| 21,02          | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                          | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38                                           | 1-56                 |
| 750,92         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                 | Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-744                              | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Ватрушка с творогом и изюмом</b><br>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-153                                 | 17-86                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                 | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 70             | <b>Фруктовая нарезка (банан)</b>                                                                                                                                                     | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 20-58                |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                              | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-276                                 | 47-73                |
| 300            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                 | Белки-32, Жиры-35, Углеводы-152, Калорийность-1 021                            | 152-81               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |
| 240            | <b>Плов из свинины</b><br><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             | <b>Печенье Овсяное</b>                                                                                                                                                                                                         | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141                                 | 10-79                |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>                                                                                                                                                                    | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 52             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                          | Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122                                         | 4-63                 |
| 550            | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                        | Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85,<br>Калорийность-624                            | 83-16                |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |
| 100            | <b>Салат "Степной" из разных овощей</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                           | Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137                                | 19-36                |
| 250            | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                                                           | Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-159                                 | 21-62                |
| 100            | <b>Биточки рыбные (горбуша) с соусом</b><br><i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-146                                 | 66-16                |
| 180            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                                                              | Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193                                 | 41-32                |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>                                                                                                                                      | Углеводы-31, Калорийность-124                                                  | 7-24                 |
| 29,9           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                          | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71                                          | 2-67                 |
| 31             | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                    | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56                                          | 2-30                 |
| 890,9          | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                           | Белки-31, Жиры-31, Углеводы-130,<br>Калорийность-885                           | 160-67               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                      |
| 70             | <b>Ватрушка с творогом и изюмом</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>                                    | Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-215                               | 25-00                |
| 180            | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                                           | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76                                          | 9-29                 |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (банан)</b>                                                                                                                                                                                               | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 29-40                |
| 350            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                        | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59,<br>Калорийность-338                            | 63-69                |
| 350            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                           | Белки-63, Жиры-64, Углеводы-274,<br>Калорийность-1846                          | 307-52               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 240                   | <b>Каша гречневая с отварной курицей</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>             | Белки-15, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-344                               | 65-05                |
| 200                   | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                 | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94                                          | 31-68                |
| 200                   | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>                                                                                                           | Углеводы-15, Калорийность-62                                                   | 4-09                 |
| 56                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                         | Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132                                         | 4-98                 |
| 696                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                       | Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93,<br>Калорийность-631                            | 105-80               |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 100                   | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>                                                                                                | Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160                                 | 17-98                |
| 250                   | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                               | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134                                 | 14-83                |
| 100                   | <b>Печень по-строгановски</b><br><i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>                      | Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202                                | 42-33                |
| 180                   | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>                                    | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157                                 | 37-34                |
| 180                   | <b>Напиток лимонный</b><br><i>лимон, сахар-песок</i>                                                                                                                          | Углеводы-23, Калорийность-57                                                   | 11-90                |
| 24                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                         | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56                                          | 2-14                 |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                   | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54                                          | 2-23                 |
| 864                   | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                          | Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119,<br>Калорийность-820                           | 128-75               |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 75                    | <b>Рогалик со сгущенным молоком</b><br><i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-7, углеводы-41, Калорийность-262                                 | 14-84                |
| 180                   | <b>Варенец</b>                                                                                                                                                                | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90                                   | 30-49                |
| 100                   | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                             | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 355                   | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                       | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60,<br>Калорийность-399                            | 61-17                |
| 355                   | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                          | Белки-61, Жиры-61, Углеводы-271,<br>Калорийность-1 850                         | 295-72               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор