

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>батон нарезной, повидло, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-179	12-71
220	<b>Плов из филе птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-297	41-87
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	9-58
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-58	1-64
501	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-66, Калорийность-604	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Принцесса на горошине"</b> <i>яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2, Калорийность-80	25-54
200	<b>Свекольник</b> <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	14-45
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-53
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	36-52
160	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-201	10-47
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
790	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-109, Калорийность-770	104-49
790	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-42, Углеводы-175, Калорийность-1374	170-29

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Принцесса на горошине"</b> <i>яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-1, Калорийность-60	19-16
200	<b>Свекольник</b> <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	14-45
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-53
220	<b>Плов из филе птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-297	41-87
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-61	1-73
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
742	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-19, Углеводы-107, Калорийность-690	93-80
<b>Полдник</b>			
150	<b>Шарлотка с яблоками</b> <i>яблоко, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, разрыхлитель теста</i>	Белки-6, Жиры-2, Калорийность-328	38-33
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-389	41-88
355	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-22, Углеводы-122, Калорийность-1 078	135-68

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# Меню Школа 12-18

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

## Завтрак

60 **Бутерброд с повидлом** Белки-2, Жиры-5, Калорийность-179 **12-71**  
*батон нарезной, повидло, масло сливочное*

250 **Плов из филе птицы** Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48, Калорийность-338 **47-58**  
*крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная*

200 **Кофейный напиток с молоком сгущенным** Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71 **9-58**  
*молоко сгущенное цельное, кофейный напиток*

45 **Хлеб пшеничный** Белки-5, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-124 **3-56**

**Итого за Завтрак** Белки-21, Жиры-18, Углеводы-83, Калорийность-711 **73-43**  
555

## Обед

100 **Салат "Принцесса на горошине"** Белки-9, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-100 **31-93**  
*яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная*

250 **Свекольник** Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119 **18-06**  
*свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста*

10 **Сметана к I блюдам** Жиры-2, Калорийность-16 **4-53**

100 **Фрикадельки из говядины в соусе** Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184 **36-52**  
*фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная*

180 **Макароны отварные с маслом** Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226 **11-78**  
*макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная*

200 **Сок фруктовый** Углеводы-23, Калорийность-94 **10-08**

30 **Хлеб пшеничный** Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83 **2-37**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67 **1-98**

**Итого за Обед** Белки-32, Жиры-29, Углеводы-128, Калорийность-889 **117-25**  
900

## Полдник

150 **Шарлотка с яблоками** Белки-6, Жиры-2, Калорийность-328 **38-33**  
*яблоко, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, разрыхлитель теста*

200/5 **Чай с лимоном** Углеводы-15, Калорийность-61 **3-55**  
*сахар-песок, лимон, чай черный лист*

**Итого за Полдник** Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-389 **41-88**  
355

**Итого за день** Белки-59, Жиры-50, Углеводы-227, Калорийность-1988 **232-56**  
355

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор



**Меню школа ОВЗ 7-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Бутерброд с повидлом (бат)</b> <i>батон нарезной, повидло, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-179	
220	<b>Плов из филе птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-297	
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-58	
<b><u>Завтрак2/Полдник</u></b>			
200	<b>Чай б/с</b>		
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
751	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-104, Калорийность-780	<b>71-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Принцесса на горошине"</b> <i>яйцо куриное, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-1, Калорийность-60	
200	<b>Свекольник.</b> <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	
220	<b>Плов из филе птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-297	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-61	
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Чай б/с</b>		
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
992	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-27, Жиры-21, Углеводы-145, Калорийность-865	<b>99-30</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор