

**Меню СОШ 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к (сорт (дулиа)), лук в/к, огурцы сочные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углевода-7, Калорийность-132	<b>60-04</b>
150	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углевода-20, Калорийность-146	<b>5-62</b>
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	<b>2-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-20</b>
35,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	<b>3-18</b>
<b>502,7</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-494	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	<b>11-49</b>
200	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	<b>17-64</b>
110	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-16, Калорийность-224	<b>54-95</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27, Калорийность-136	<b>28-84</b>
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	<b>6-52</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-78</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-48</b>
<b>740</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-113, Калорийность-790	<b>122-70</b>
<b>740</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-186, Калорийность-1 284	<b>196-21</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	11-49
200	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	17-64
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, пшеница твердая, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
150	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-146	5-62
190	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	6-88
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-85
20,7	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-56
<b>741,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-719	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйца куриные с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-175	39-20
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38, Калорийность-273	<b>48-34</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-139, Калорийность-992	<b>153-42</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

И.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
130	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядины б/к 1 сорта (дулян), лук в/к, адуры солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Калорийность-172	78-05
220	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодирования</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-22, Калорийность-177	8-24
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
<b>634</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-96, Калорийность-668	<b>97-88</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-26, Калорийность-202	22-05
100	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-9, Калорийность-196	48-68
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163	34-61
180	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>870</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-32, Углеводы-125, Калорийность-921	<b>135-91</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
115,8	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-203	45-47
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (повое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
<b>366,8</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-78, Калорийность-514	<b>62-02</b>
<b>366,8</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-65, Жиры-70, Углеводы-209, Калорийность-2103	<b>295-81</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



**Меню СОШ ОВЗ**

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

**Завтрак**

100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), лук в.к. адуры солёные, мука пшеничная в.с. томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	
150	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-146	
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
35,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>707,7</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-103, Калорийность-629	<b>81-82</b>

**Обед**

60	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в.к. чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в.к. фасоль, лук в.к. морковь в.к. масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (дуляш), лук в.к. адуры солёные, мука пшеничная в.с. томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	
150	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-146	
190	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
21	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	
20,7	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>946,7</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-131, Калорийность-854	<b>113-39</b>

<b>946,7</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-40, Углеводы-234, Калорийность-1483	
--------------	----------------------	---	--

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласован  
Директор



## Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр (порция)</b>	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-73	21-14
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядины б\к 1сорт (дуляш), лук в\к, томат-паста, огурцы соленые, муки пшеничная в\с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Калорийность-172	78-33
200	<b>Каша перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-161	7-49
17	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
567	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-72, Калорийность-607	114-30
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> <i>свекла в\к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	19-15
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b> <i>картофель в\к, фасоль, лук в\к, морковь в\к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-26, Калорийность-202	22-05
110	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в\к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в\с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-16, Калорийность-224	54-95
250	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста в\к, лук в\к, морковь в\к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в\с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-226	48-07
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
45,7	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-09
43	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-78	3-19
998,7	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-36, Углеводы-157, Калорийность-1086	158-74
<b><u>Полдник</u></b>			
115,8	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в\с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16, Калорийность-203	45-47
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
366,8	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-78, Калорийность-514	62-02
366,8	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-77, Углеводы-387, Калорийность-2 207	335-06

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор