

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-28, Калорийность-127	7-62
250/10	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-65, Калорийность-427	32-74
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	13-81
24	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-02
734	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-149, Калорийность-823	90-99
Обед			
100	Салат из моркови "По-корейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	11-99
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>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</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	19-20
90/30	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-8, Углеводы-19, Калорийность-202	63-97
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55, Калорийность-404	10-15
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-56
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-80
950	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-146, Калорийность-1 046	118-03
Полдник			
100	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в с, повидло 7 кг (для выпечки), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366	22-38
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-92
351	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-101, Калорийность-664	39-38
351	Итого за день	Белки-66, Жиры-62, Углеводы-397, Калорийность-2 533	248-40

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90/30	Шницель припущенный из птицы с томатным соусом <i>фари куриный, хлеб пшеничный в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-12, Калорийность-256	53-76
200	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-181	29-41
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-18
566	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-82, Калорийность-627	90-95
Обед			
110	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	14-27
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-99	15-92
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-15
30/70	Азу по-татарски <i>мясо говядина б к 1 сорт (суши), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	55-80
200	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-297	14-48
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-08
48	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87	3-36
928	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-148, Калорийность-959	118-06
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	11-67
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	16-05
100	Пряник	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	13-80
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	41-52
350	Итого за день	Белки-58, Жиры-56, Углеводы-348, Калорийность-2 266	250-53

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
106	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-19	16-94
255	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-18, Жиры-28, Углеводы-58, Калорийность-566	65-73
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
611	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-29, Углеводы-102, Калорийность-765	90-95
Обед			
100	Салат из свежих огурцов <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-68	16-76
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	20-10
80/30	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <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-14, Жиры-19, Углеводы-8, Калорийность-259	60-79
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-58
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	16-05
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
900	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-41, Углеводы-99, Калорийность-998	125-90
Полдник			
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	10-41
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-78, Калорийность-384	43-35
400	Итого за день	Белки-56, Жиры-75, Углеводы-280, Калорийность-2 147	260-20

Бухгалтер-
калькулятор Першина Т.П.

Генеральный
директор Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____

МП

Меню СОШ 12-18

Англоязычное общество
 Школьный комитет питания "ОГОНЕК"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	14-92
100	Биточек домашний (с соусом) <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-13, Углеводы-11, Калорийность-195	39-99
180	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-149	20-94
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-35
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
545	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-27, Углеводы-73, Калорийность-587	82-72
Обед			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	21-28
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	15-49
100	Чахохбили из куриного филе 40/60 <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-8, Углеводы-6, Калорийность-127	55-30
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	9-91
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
890	Итого за Обед	Белки-38, Жиры-24, Углеводы-125, Калорийность-877	116-68
Полдник			
92	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-18, Углеводы-23, Калорийность-305	31-00
200	Компот из сушеных фруктов <i>груши сушеные, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	8-21
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
350	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-74, Калорийность-559	48-61
350	Итого за день	Белки-69, Жиры-73, Углеводы-272, Калорийность-2 023	248-01

Бухгалтер-калькулятор Свет Першина Т.П.

Генеральный директор Д.А. Затонский

Согласовано _____
 Директор _____ МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
290	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-58, Калорийность-377	75-23
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-92
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
54	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-54
595	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-15, Углеводы-138, Калорийность-777	89-46
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <i>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная,</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	14-95
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	14-18
70/30	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанно-томатным <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-14, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-142	52-78
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
890	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-107, Калорийность-769	119-41
Полдник			
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	5-41
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
50	Гребешок из дрожжевого теста <i>мука пшеничная в с, конфитюр фруктовый, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-214	11-21
400	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-347	42-72
400	Итого за день	Белки-54, Жиры-44, Углеводы-277, Калорийность-1 893	251-59
Бухгалтер-калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	МП
		Д.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 (руб)
Завтрак			
100	Чиполлетти из говядины <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-146	43-50
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-211	13-11
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
200	Чай с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-41
53	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	4-45
573	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-16, Углеводы-102, Калорийность-651	75-30
Обед			
100	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	19-53
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	10-00
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	7-93
110	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-172	44-55
180	Капуста тушеная <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	26-32
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
905	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-112, Калорийность-816	119-79
Полдник			
150	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	12-68
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	44-86
350	Итого за день	Белки-72, Жиры-53, Углеводы-321, Калорийность-2 053	239-95

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	14-92
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	26-69
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-59
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
710	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-119, Калорийность-704	90-52
Обед			
70	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	11-51
250/30	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	11-04
100	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	65-77
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	9-91
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
50	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-50
930	Итого за Обед	Белки-45, Жиры-28, Углеводы-150, Калорийность-1 032	111-57
Полдник			
150	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в к, мука пшеничная в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	30-76
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	9-02
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	39-78
350	Итого за день	Белки-71, Жиры-60, Углеводы-341, Калорийность-2 189	241-87

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП