

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф ик

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка 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
160	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	8-93
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
508,99	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573	73-51

Обед

60	Салат Здоровье (без морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	12-30
200	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
100	Тефтели (свин) фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192	41-26
150	Капуста тушеная капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-89	37-34
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-29, Калорийность-119	7-24
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-71	3-92
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	3-71
770	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-103, Калорийность-706	124-28
770	Итого за день	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-176, Калорийность-1 279	197-79

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

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

Обед

60	Салат Здоровье (без <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
90	Гуляш из филе кур <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-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,66	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
Итого за Обед		Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	105-08
779,66			

Полдник

50	Сочни с творогом. <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
192,08	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-77
70	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
Итого за Полдник		Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	39-58
312,08			
Итого за день		Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1 124	144-66
312,08			

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
105	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-172	75-12
220	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-40, Калорийность-343	12-28
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
44,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-105	3-97
574,6	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-81, Калорийность-680	95-40
<u>Обед</u>			
100	Салат Здоровье (без морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	Тефтели из свинины фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	Капуста тушеная капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
890,77	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-121, Калорийность-852	139-44
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	53-65
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-72, Углеводы-257, Калорийность-1 926	288-49

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <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-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Калорийность-89	

Завтрак2

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

707,83	Итого за 1-я смена	Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-685	81-82
---------------	---------------------------	---	--------------

Обед

60	Салат Здоровье (без <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	Гуляш из филе кур <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-2, Калорийность-136	
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

12	Сушки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

965,11	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143, Калорийность-937	113-39
---------------	---------------------------	--	---------------

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
200	Каша гречневая <i>крупка гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
61,99	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

Завтрак2

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

796,99	Итого за 1-я смена	Белки-27, Жиры-21, Углеводы-112, Калорийность-816	81-82
--------	---------------------------	--	--------------

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
110	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
200	Каша гречневая <i>крупка гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
31,12	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-63	
35,77	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	

1 146,89	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-171, Калорийность-1 121	113-39
----------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279	26-95
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	28-51
190	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75	15-70
26,39	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-13, Калорийность-61	2-35
Итого за Завтрак		Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-500	73-51
596,39			
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная <i>морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-56	15-93
200	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-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119	19-52
90	Наггетсы из пф с томатным соусом <i>наггетсы классические (п/ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-184	51-03
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	10-85
200	Компот из сушеных фруктов (курага) <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-13
31,54	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-57	2-85
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
Итого за Обед		Белки-26, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-823	113-54
791,54			
Итого за день		Белки-42, Жиры-40, Углеводы-208, Калорийность-1 323	187-05
791,54			

МП

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Икра морковная морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-66	11-95
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. 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	Наггетсы из пф с томатным соусом наггетсы классические (п/ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-184	51-03
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	9-04
190	Компот из сушеных фруктов (курага) курага, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-26, Калорийность-107	10-57
33,32	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-60	2-97
791,54	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-726	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-287	39-12
330	Итого за день	Белки-35, Жиры-32, Углеводы-167, Калорийность-1 107	144-20

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18 буф школа

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

Завтрак

250 **Каша молочная рисовая** Белки-9, Жиры-16, Углеводы-36, Калорийность-349 **44-44**

молоко 2.5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94 **31-68**

180 **Кофейный напиток с молоком** Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71 **14-88**

молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.

30 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-13, Калорийность-71 **2-67**

Итого за Завтрак Белки-17, Жиры-19, Углеводы-86, **93-67**
Калорийность-584

660

Обед

100 **Икра морковная** Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-110 **19-92**

морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

250 **Борщ из свежей капусты с картофелем.** Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-149 **24-40**

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

100 **Наггетсы из пф с томатным соусом** Белки-12, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-143 **55-99**

наггетсы классические (п/ф) (25гр), томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок

180 **Макароны отварные с маслом** Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226 **10-85**

макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная

180 **Компот из сушеных фруктов (курага)** Углеводы-25, Калорийность-102 **10-02**

курага, сахар-песок, кислота лимонная

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 **2-23**

Итого за Обед Белки-26, Жиры-30, Углеводы-116, **123-41**
Калорийность-816

840

Полдник

70 **Ватрушка с творогом** Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230 **19-58**

мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 **9-29**

100 **Фруктовая нарезка (яблоко)** Углеводы-11, Калорийность-47 **15-84**

Итого за Полдник Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, **44-71**
Калорийность-353

350

Итого за день Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, **261-79**
Калорийность-1 753

350

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

200 Каша молочная рисовая

Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279

молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

180 Яблоко

Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84

190 Кофейный напиток с

Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-75

молоком

молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.

20,87 Хлеб пшеничный

Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-49

Завтрак2

36,1 Бутерброд с повидлом

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 Чай с сахаром

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

826,97

Итого за 1-я смена Белки-16, Жиры-16, Углеводы-101,
Калорийность-594

81-82

Обед

60 Икра морковная

Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-65

морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

200 Борщ из свежей капусты с

Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-119

картофелем

свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

90 Наггетсы из пф с томатным

Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-184

соусом

наггетсы классические (п/ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок

150 Макароны отварные

Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Калорийность-202

макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная

180 Компот из сушеных фруктов

Углеводы-20, Калорийность-83

(курага)

курага, сахар-песок, кислота лимонная

22,89 Хлеб пшеничный

Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-41

20 Хлеб ржано- пшеничный

Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-36

Полдник

36,1 Бутерброд с повидлом

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

180 Чай с сахаром

Углеводы-14, Калорийность-54

сахар-песок, чай черный лист

938,99

Итого за 2-я смена Белки-25, Жиры-24, Углеводы-129,
Калорийность-832

113-39

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

200 **Каша молочная рисовая**

Белки-7, Жиры-13, Углеводы-33, Калорийность-279

молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

200 **Кофейный напиток с
молоком**

Белки-4, Жиры-4, Углеводы-3, Калорийность-79

молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.

180 **Яблоко**

Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84

52,58 **Хлеб пшеничный**

Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26, Калорийность-125

Завтрак2

36,1 **Бутерброд с повидлом**

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром**

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

Итого за 1-я смена Белки-18, Жиры-18, Углеводы-108,
Калорийность-674

81-82

868,68

Обед

100 **Икра морковная**

Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-110

морковь в/к, лук в/к, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная

250 **Борщ из свежей капусты с
картофелем**

Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-149

свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная

100 **Наггетсы из пф с томатным
соусом**

Белки-12, Жиры-7, Углеводы-19, Калорийность-191

наггетсы классические (п/ф) (25гр), томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок

180 **Макароны отварные**

Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40, Калорийность-226

макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Компот из сушеных фруктов
(курага)**

Углеводы-25, Калорийность-102

курага, сахар-песок, кислота лимонная

30 **Хлеб ржано- пшеничный**

Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54

Полдник

36,1 **Бутерброд с повидлом**

Углеводы-11, Калорийность-47

повидло, батон нарезной

200 **Чай с сахаром**

Углеводы-15, Калорийность-60

сахар-песок, чай черный лист

Итого за 2-я смена Белки-27, Жиры-30, Углеводы-141,
Калорийность-938

113-39

МП

1 076,1

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

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

Завтрак

100	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом <i>шницель из птицы п/ф тощоша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152	33-38
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, Калорийность-181	32-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-19, Калорийность-118	5-21
500	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70, Калорийность-511	73-51

Обед

60	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	12-30
200	Суп гороховый <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	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
90	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-134	58-49
200	Рис припущенный с овощами <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	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
40,78	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76	3-65
805,78	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-115, Калорийность-778	127-84
805,78	Итого за день	Белки-40, Жиры-42, Углеводы-185, Калорийность-1 289	201-35

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье (без <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-132	18-45
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-50	1-67
100	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом <i>шницель из птицы п/ф тощо (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152	33-38
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, Калорийность-181	30-64
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
22,19	Хлеб пшеничный	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-76	1-65
727,19	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-101, Калорийность-734	105-08
Полдник			
50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159	11-39
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-274	52-03
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-150, Калорийность-1007	157-11

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18 буф школа

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

Завтрак

120	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом <i>шницель из птицы п/ф тошоа (100г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Жиры-10, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-194	100-28
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-202	36-77
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-117	4-45
550	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-21, Углеводы-84, Калорийность-574	143-74

Обед

100	Салат Здоровье (без) <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	Суп гороховый <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	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-149	58-49
180	Рис припущенный с овощами <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	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	10-06
29,2	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53	2-15
854,2	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-114, Калорийность-831	130-78

Полдник

75	Булочка творожная <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	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	24-80
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, Калорийность-353	57-72
355	Итого за день	Белки-58, Жиры-62, Углеводы-260, Калорийность-1 758	332-24

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

90	Шницель припущенный из птицы из п/ф с томатным соусом <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-146	
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-71	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	

697	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-634	81-82
-----	---------------------------	---	--------------

Обед

60	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-79	
10	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-11, Калорийность-48	
90	Шницель припущенный из птицы из п/ф с томатным соусом <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-146	
190	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-33, Калорийность-229	
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-54	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	

977	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-31, Углеводы-129, Калорийность-869	113-39
-----	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

110	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом томатным <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-187	
210	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-6, Жиры-11, Углеводы-39, Калорийность-243	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-54	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

767	Итого за 1-я смена	Белки-19, Жиры-26, Углеводы-88, Калорийность-632	81-82
-----	---------------------------	---	--------------

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-20, Калорийность-119	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	
100	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом томатным <i>шницель из птицы п/ф тотоша (80г) , масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное , мука пшеничная в/с,</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152	
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-31, , Калорийность-217	
180	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-13, Калорийность-55	
29,2	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-77	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай б/с		

1 071,2	Итого за 2-я смена	Белки-28, Жиры-35, Углеводы-126, Калорийность-904	113-39
---------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур <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-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	8-16
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-60
517,48	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	73-51

Обед

60	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-58	16-93
200	Щи из свежей капусты с картофелем <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
110	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <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	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-170	11-35
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-16, Калорийность-77	4-45
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-10, Калорийность-54	3-71
810	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-706	132-37
810	Итого за день	Белки-43, Жиры-41, Углеводы-181, Калорийность-1 246	205-88

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

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

Обед

70	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	14-81
200	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Гуляш из филе кур <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-2, Калорийность-136	55-74
150	Каша гречневая с овощами <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	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
34,26	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-05
30,97	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
775,23	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08

Полдник

50	Булочка Дорожная <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	Кофейный напиток на молоке 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-341	50-92
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-151, Калорийность-1 049	156-00

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18 буф школа

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

Завтрак

100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-167	71-54
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-206	9-60
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-138	4-45
550	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-70, Калорийность-541	88-64

Обед

100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-106	21-16
250	Щи из свежей капусты с картофелем <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	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <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	Перловка с овощами <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	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-23
850	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-28, Углеводы-114, Калорийность-817	132-78

Полдник

75	Булочка Дорожная <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	Кофейный напиток на молоке <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-140	23-51
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60, Калорийность-418	63-16
355	Итого за день	Белки-55, Жиры-60, Углеводы-244, Калорийность-1 776	284-58

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
36,09	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-84	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

749,19	Итого за 1-я смена	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-104, Калорийность-637	81-82
--------	---------------------------	--	--------------

Обед

70	Салат картофельный с соленым огурцом картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-67	
200	Щи из свежей капусты с картофелем капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
150	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
26,34	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-80	
21,62	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

994,06	Итого за 2-я смена	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-812	113-39
--------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

110	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
200	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246	
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	
33,81	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

796,91	Итого за 1-я смена	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Калорийность-700	81-82
--------	---------------------------	--	-------

Обед

100	Салат картофельный с соленым огурцом картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-96	
250	Щи из свежей капусты с картофелем капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-119	
110	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
180	Каша гречневая с овощами крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-222	
180	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
29,22	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-93	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом повидло, батон нарезной	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	

1 085,32	Итого за 2-я смена	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-141, Калорийность-923	113-39
----------	---------------------------	--	--------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

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

Завтрак

90	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	55-47
190	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44, Калорийность-238	12-05
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
22,03	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
507,03	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-486	73-51

Обед

60	Винегрет овощной <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	Суп картофельный с рисом <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	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-114	74-70
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	11-96
200	Сок фруктовый	Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
781,42	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-766	127-95
781,42	Итого за день	Белки-42, Жиры-41, Углеводы-193, Калорийность-1 252	201-46

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

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

Обед

60	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
90	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	55-47
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-194	9-04
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
26,06	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-76	2-32
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-53	2-23
726,06	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102, Калорийность-705	105-08

Полдник

50	Сочни с творогом. яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
180	Компот из кураги курага, сахар-песок	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295	48-05
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-994	153-13

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 100 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174	76-52
210	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-236	12-66
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-67
555	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88, Калорийность-543	95-88
Обед			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	18-57
250	Суп картофельный с рисом <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	Чахохбили из куриного филе <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	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	12-66
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
861,42	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-118, Калорийность-845	138-95
Полдник			
75	Сочни с творогом <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	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-50, Калорийность-378	57-91
355	Итого за день	Белки-57, Жиры-64, Углеводы-257, Калорийность-1 767	292-74

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

90 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10, Калорийность-135

170 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-213

205 **Чай с лимоном**
 сахар-песок, лимон, чай черный лист
 Углеводы-15, Калорийность-61

35 **Хлеб пшеничный**
 Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-82

Завтрак2

12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

705 **Итого за 1-я смена** Белки-18, Жиры-16, Углеводы-113, Калорийность-626 **81-82**

Обед

60 **Винегрет овощной**
 картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78

200 **Суп картофельный с рисом**
 картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92

90 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135

150 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188

180 **Сок фруктовый**
 Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76

30 **Хлеб пшеничный**
 Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-71

30 **Хлеб ржано-пшеничный**
 Белки-4, Жиры-1, Углеводы-9, Калорийность-64

Полдник

12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

945 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-24, Углеводы-134, Калорийность-839 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

110 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное
 Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174

210 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-236

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

30 **Хлеб ржано- пшеничный**
 Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-71

Завтрак2

12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

755 **Итого за 1-я смена** Белки-19, Жиры-15, Углеводы-119, Калорийность-676 **81-82**

Обед

100 **Винегрет овощной**
 картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129

250 **Суп картофельный с рисом**
 картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115

110 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное
 Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174

180 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-256

180 **Сок фруктовый**
 Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76

20 **Хлеб ржано- пшеничный**
 Белки-2, Углеводы-7, Калорийность-66

Полдник

12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

1 045 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-31, Углеводы-148, Калорийность-952 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <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	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
503,61	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" из разных овощей <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	Рассольник ленинградский <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	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом <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-11, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-131	64-72
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	34-43
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
790,9	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-783	140-28
790,9	Итого за день	Белки-45, Жиры-45, Углеводы-192, Калорийность-1 332	213-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

11.04.2025 1шт

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

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

Обед

70	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96	13-55
200	Рассольник ленинградский <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
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	62-77
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-66
21,02	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-56
750,92	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-744	105-08

Полдник

50	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-153	17-86
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-276	47-73
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-152, Калорийность-1 021	152-81

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

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

Завтрак

240	Плов из свинины <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	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16

Обед

100	Салат "Степной" из разных овощей <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	Рассольник ленинградский <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	Биточки рыбные (горбуша)с соусом сметанным с томатом <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	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	41-32
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
31	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
841	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-31, Углеводы-113, Калорийность-817	157-28

Полдник

70	Ватрушка с творогом и изюмом <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	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-338	63-69
350	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-257, Калорийность-1 779	304-13

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

220	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-20, Калорийность-276	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30,78	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	

Завтрак2

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	

725,78	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-22, Углеводы-93, Калорийность-651	81-82
--------	---------------------------	---	--------------

Обед

60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-82	
200	Рассольник ленинградский <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	
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
48,99	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-24, Калорийность-116	
36,23	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-66	

Полдник

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

972,22	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-901	113-39
--------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор

МП

11.04.2025 1шт

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

235	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	
59,97	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	

Завтрак2

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	

769,97 **Итого за 1-я смена** Белки-23, Жиры-23, Углеводы-109, Калорийность-738 **81-82**

Обед

100	Салат "Степной" из разных овощей картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-159	
240	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-22, Калорийность-301	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	
53,37	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	

Полдник

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-7, Калорийность-30	

1 110,37 **Итого за 2-я смена** Белки-33, Жиры-34, Углеводы-152, Калорийность-1 038 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

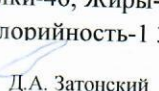
Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
215	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24, Калорийность-308	58-28
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	5-92
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-09
58,61	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-109	5-22
507,61	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-84, Калорийность-590	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-79
200	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-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	11-86
90	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167	38-10
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	31-12
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	13-22
24	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-66	2-14
29,46	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-63	2-15
783,46	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-719	109-38
783,46	Итого за день	Белки-46, Жиры-44, Углеводы-185, Калорийность-1 309	182-89
Бухгалтер-калькулятор  Головина М.И. Генеральный директор  Д.А. Затонский МП  Согласовано _____ Директор _____			

12.04.2025 1сб

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

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

Обед

70	Салат из моркови морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112	12-59
200	Суп крестьянский с крупой капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-107	11-86
230	Каша гречневая с отварной курицей филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329	62-34
200	Напиток лимонный лимон, сахар-песок	Углеводы-16, Калорийность-63	13-22
23,59	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-10
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
763,59	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-740	105-08

Полдник

50	Рогалик со сгущенным молоком мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-1052	161-30

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ 12-18 буф школа

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

Завтрак

220 **Каша гречневая с отварной курицей** Белки-14, Жиры-17, Углеводы-25, Калорийность-324 **59-63**

филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

200 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 **31-68**

180 **Чай фруктовый (яблоко)** Углеводы-14, Калорийность-56 **3-68**

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

30 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 **2-67**

630 **Итого за Завтрак** Белки-17, Жиры-17, Углеводы-77, Калорийность-544 **97-66**

Обед

100 **Салат из моркови** Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160 **17-98**

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп крестьянский с крупой** Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134 **14-83**

капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная

100 **Печень по-строгановски** Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202 **42-33**

печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная

180 **Капуста тушеная** Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157 **37-34**

капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная

180 **Напиток лимонный** Углеводы-23, Калорийность-57 **11-90**

лимон, сахар-песок

24 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56 **2-14**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54 **2-23**

864 **Итого за Обед** Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119, Калорийность-820 **128-75**

Полдник

75 **Рогалик со сгущенным молоком** Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41, Калорийность-262 **14-84**

мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Варенец** Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90 **30-49**

100 **Фруктовая нарезка (яблоко)** Углеводы-11, Калорийность-47 **15-84**

355 **Итого за Полдник** Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60, Калорийность-399 **61-17**

355 **Итого за день** Белки-58, Жиры-59, Углеводы-256, Калорийность-1 763 **287-58**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ (7-11) буф школ

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

Завтрак

215	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24, Калорийность-308	
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
53,11	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-17, Калорийность-99	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

738,21	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-108, Калорийность-691	81-82
---------------	---------------------------	--	--------------

Обед

70	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112	
200	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-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	
230	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329	
190	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
25,5	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
40	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

991,6	Итого за 2-я смена	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-848	113-39
--------------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа

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

Завтрак

200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-22, Калорийность-286	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
34,89	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-83	

Завтрак2

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

870,99	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-14, Углеводы-102, Калорийность-630	81-82
--------	---------------------------	---	-------

Обед

110	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	
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-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134	
265	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-30, Калорийность-379	
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
52,96	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	

Полдник

36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

1 164,06	Итого за 2-я смена	Белки-31, Жиры-32, Углеводы-158, Калорийность-1057	113-39
----------	---------------------------	--	--------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП