

Меню СОШ ОВЗ буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные тифы, масло подсолнечное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, лук репчатый, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-13, Калорийность-60	
37,52	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	
12	Сушки	Белки-6, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
752,52	Итого за Завтрак	Белки-10, Жиры-17, Углеводы-107, Калорийность-700	81-82
Обед			
65	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соевые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль пропариванная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы соевые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль пропариванная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные тифы, масло подсолнечное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль пропариванная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-181	
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая</i>	Углеводы-73, Калорийность-113	
20,27	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
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	
1 049,27	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-948	113-39
1 049,27	Итого за день	Белки-36, Жиры-45, Углеводы-247, Калорийность-1647	

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

[Подпись]



Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	В, белк (г/шт), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженный фарш, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с., сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
180	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец черный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-229	25-04
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-48, Калорийность-60	2-20
51,46	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	4-54
551,46	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-81, Калорийность-583	73-31
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в.к, морковь в.к, огурцы соленые, свекла в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-83	15-80
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в.к, огурцы соленые, морковь в.к, крупа перловая в.к в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	20-47
110	Наггетсы из пф с томатным соусом <i>наггетсы классические (п.ф) (25гр), масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в.с., майонез домашний, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-233	65-73
180	Каша ячневая рассольничная с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-195	10-76
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая</i>	Углеводы-38, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
860	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-31, Углеводы-124, Калорийность-896	123-02
Полдник			
75	Рогалик со сгущенным молоком (м.р) <i>мука пшеничная в.с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-262	14-39
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-62, Калорийность-399	60-05
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-58, Углеводы-278, Калорийность-1878	256-38



Меню СОШ (7-11, 2 см) буф школа


Выход (г)	Наименование блюда	белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
65	Винегрет овощной <i>картофель в.к, морковь в.к, огурцы соевые, свекла в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	11-41
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в.к, огурцы соевые, морковь в.к, крупа геркулес, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	20-47
120	Комлета рыбная из минтая с соусом <i>комлеты из минтая, 100 гр. заливка рыбная (с.ф), масло подсолнечное, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	20-87
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
29,27	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-61
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
844,27	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-110, Калорийность-813	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в.с, молоко сгущенное стерилизованное, яйцо куриное свежее, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
180	Варениц	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-47, Калорийность-312	55-25
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-158, Калорийность-1125	160-33

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



Д.А. Зайтовский

Сы

