

# Меню СОШ 7-11 (1 смена) буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф тошоа (80г) . масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-30, Калорийность-313	46-71
160	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	20-47
10	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	1-77
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-36
500	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-20, Углеводы-80, Калорийность-585	73-51
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
120	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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-16, Жиры-20, Углеводы-9, Калорийность-291	76-40
150	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-121	8-17
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
40	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
780	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-106, Калорийность-751	120-57
780	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-187, Калорийность-1835	194-08

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

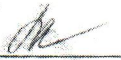
Генеральный  
директор

Д.А. Запольский



**Меню СОШ 7-11 (2 смена) буф школа**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
90	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п.ф. потюшка (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-30, Калорийность-307	46-71
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2 Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	19-19
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (шокое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	4-20
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	3-71
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-708	105-08
<u>Полдник</u>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
120	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-14, Калорийность-56	18-56
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-197	52-40
300	<b>Итого за день</b>	Белки-29, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-905	157-48

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ 12-18 буф школа

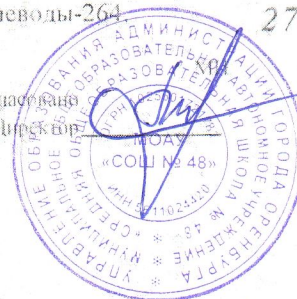
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф потона (100%), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Жиры-21, Жиры-18, Углеводы-37, Калорийность-398	57-92
180	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15, Калорийность-121	28-15
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай-черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-29, Жиры-25, Углеводы-107, Калорийность-764	96-25
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	13-17
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	17-79
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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-12, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-230	60-14
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	9-80
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	9-14
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
880	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-115, Калорийность-854	115-76
<b>Полдник</b>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	33-84
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
380	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	64-78
380	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-58, Углеводы-264, Калорийность-1 851	276-79

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Создано  
Директор

# Меню СОШ ОВЗ буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф тошма (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-30, Калорийность-313	
160	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль подорожанная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	
10	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>536,1</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-20, Углеводы-106, Калорийность-692	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль подорожанная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	
90	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф тошма (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с,</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-30, Калорийность-307	
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль подорожанная</i>	Белки-2 Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-100	
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>966,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127, Калорийность-815	<b>113-39</b>
<b>966,1</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-44, Углеводы-233, Калорийность-1 507	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонетский

Согласовано  
Директор