

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-89	14-43
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-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-107	11-03
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядины б/к (сорт (гушти), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-34	9-34
200	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-15, Углеводы-26, Калорийность-323	53-80
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
24,8	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-59	2-21
30	Хлеб ржаной- пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-54	2-23
729,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-730	105-08
Полдник			
50	Рогалик с творожным молоком <i>мука пшеничная с, молоко-жирное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
180	Вареник	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-49, Калорийность-312	55-25
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-150, Калорийность-1042	160-33

Бухгалтер-
калькулятор

Гулымина 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			
270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (парезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-19, Углеводы-33, Калорийность-427	72-63
50	Огурцы соленые	Белки-1, Углеводы-1, Калорийность-8	8-79
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
34,49	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-50	3-03
612,49	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-24, Углеводы-89, Калорийность-688	98-56
Обед			
80	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-102	16-49
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-2, Жиры-6, Углеводы-59, Калорийность-153	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к 1сорт (суши), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Калорийность-34	9-34
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-193	44-86
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-199	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-83	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
825	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-117, Калорийность-818	132-16
Полдник			
75	Рогалик со сгущенным молоком <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-7, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-57, Калорийность-399	60-05
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-262, Калорийность-1 905	290-77

Бухгалтер-
калькулятор

Головнина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ ОВЗ буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
225	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (парезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-364	
25	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-4	
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
51,2	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-120	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезан</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
737,3	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-94, Калорийность-657	81-82
Обед			
70	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-89	
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-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-107	
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б/к (говядина), морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-34	
200	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (парезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-26, Калорийность-323	
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-63	
24,8	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-59	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-54	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезан</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
965,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-28, Углеводы-128, Калорийность-837	113-39
965,9	Итого за день	Белки-42, Жиры-46, Углеводы-222, Калорийность-1494	

Бухгалтер-
калькулятор:

Удальцова М.И.

Генеральный
директор:

Д.А. Затонский

Согласовано:

Директор:

