

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
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

30 **Бутерброд с маслом** Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98 10-77

батон нарезной, масло сливочное

90 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным** Белки-12, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-228 36-18

тефтели нежные 80 гр(п.ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Картофель тушеный в соусе томатном** Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154 20-39

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

200 **Чай фруктовый** Углеводы-8, Калорийность-30 2-98

сахар-песок, яблоко, чай черный, лист

30 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 3-19

500 **Итого за Завтрак** Белки-18, Жиры-23, Углеводы-75, Калорийность-581 73-51

Обед

60 **Винегрет овощной** Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-78 11-47

картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Суп картофельный с рисом** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84 14-39

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

100 **Гуляш из филе кур** Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-148 60-35

филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с

180 **Гороховое пюре** Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-182 8-42

крупа, горох, масло подсолнечное, соль йодированная


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

30 **Хлеб пшеничный.** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 3-56


40 **Хлеб ржано-пшеничный.** Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-72 3-71

790 **Итого за Обед** Белки-25, Жиры-28, Углеводы-101, Калорийность-709 111-19

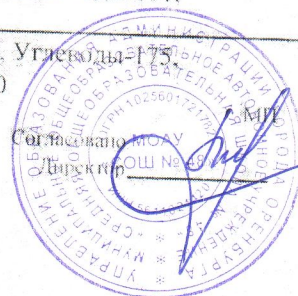
790 **Итого за день** Белки-43, Жиры-51, Углеводы-175, Калорийность-1290 184-70

Бухгалтер-калькулятор 

Головина М.И.

Генеральный директор 

Д.А. Затонский



Меню СОШ 7-11 (2 смена) буф школа

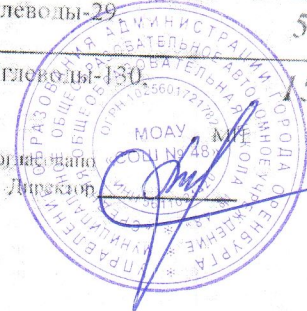
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-58	15-29
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84	14-39
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-12, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-228	36-18
150	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-24, Калорийность-154	21-07
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	10-32
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	4-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	3-41
740	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-28, Углеводы-101, Калорийность-725	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-175	39-18
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-240	50-31
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-37, Углеводы-130, Калорийность-965	155-39

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			
40	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный в с, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-130	18-66
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-14, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-279	43-42
180	Картофель тушеный в соусе томатном <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-25, Калорийность-184	27-19
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	4-01
560	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-31, Углеводы-85, Калорийность-694	96-26
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-3, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-148	19-11
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-104	17-99
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-148	60-35
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-182	8-42
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	10-32
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
910	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-34, Углеводы-122, Калорийность-865	124-35
Полдник			
120	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-12, Углеводы-16, Калорийность-210	47-02
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
354	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57, Калорийность-417	63-09
354	Итого за день	Белки-64, Жиры-80, Углеводы-264, Калорийность-1976	283-70

Бухгалтер-калькулятор

[Подпись]

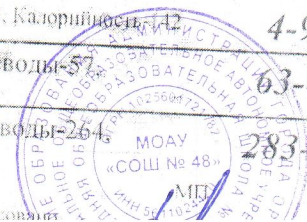
Головина М.И.

Генеральный

[Подпись]

Д.А. Затонский

Согласован



Меню СОШ ОВЗ буф школа

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

Завтрак

30 **Бутерброд с маслом** Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98
батон нарезной, масло сливочное

90 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным** Белки-12, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-228
тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Картофель тушеный в соусе томатном** Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154
картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная

200 **Чай фруктовый** Углеводы-8, Калорийность-30
сахар-песок, яблоко, чай черный лист

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

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

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

705 **Итого за Завтрак** Белки-20, Жиры-23, Углеводы-105, Калорийность-716 **81-82**

Обед

60 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-58
картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Суп картофельный с рисом** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-84
картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная

90 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным** Белки-12, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-228
тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Картофель тушеный в соусе томатном** Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-154
картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная

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

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

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

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

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

945 **Итого за Обед** Белки-26, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-860

945 **Итого за день** Белки-46, Жиры-51, Углеводы-236, Калорийность-1576

