

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф школа

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

Завтрак

90	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф <i>тефтели нежские 80 гр (п/ф), сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-143	55-57
180	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-222	11-22
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-80	3-67
500	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-72, Калорийность-474	73-51

Обед

60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-13
200	Суп с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	14-39
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167	52-31
180	Картофель запеченный <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196	34-26
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
32,16	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-76	3-56
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
792,16	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-116, Калорийность-773	127-20
792,16	Итого за день	Белки-46, Жиры-42, Углеводы-188, Калорийность-1247	200-71

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

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			
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 с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	15-59
90	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф <i>тефтели куриные 80 гр (п/ф), сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-143	55-74
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	7-20
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	3-35
25	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-7, Калорийность-46	3-12
730	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-115, Калорийность-705	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-164	13-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	23-54
300	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-271	46-82
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-32, Углеводы-153, Калорийность-973	151-90

Бухгалтер-
калькулятор

Горелова М.Н.

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**Фрикадельки из кур с соусом**

110 сметанным с томатом из Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174 **78-94**

п/ф

тефтели из курицы 100 гр, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Каша гречневая с овощами** Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246 **9-60**

крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

17 **Печенье сахарное** Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71 **2-96**

200 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30 **3-05**

сахар-песок, яблоки, чай фруктовый, лимон

23 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53 **2-05**

550 **Итого за Завтрак** Белки-19, Жиры-20, Углеводы-88, Калорийность-575 **96-60**

Обед

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

морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп с вермишелью** Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124 **19-49**

картофель в/к, вермишель (лапша тонкая из муки высшего сорта), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

100 **Печень по-строгановски.** Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202 **54-54**

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

180 **Картофель запеченный** Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-196 **41-83**

картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

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

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

840 **Итого за Обед** Белки-25, Жиры-32, Углеводы-112, Калорийность-812 **145-36**

Полдник

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

мука пшеничная в/с, творог, яйца куриные с/г, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная

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

100 **Фруктовая нарезка (апельс)** Белки-1, Калорийность-31 **33-63**

350 **Итого за Полдник** Белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Калорийность-337 **62-50**

350 **Итого за день** Белки-56, Жиры-63, Углеводы-247, Калорийность-1724 **304-46**

Бухгалтер-
калькулятор

Сметанчик М.И.

Генеральный

директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор



16.04.2025 2ср

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	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф <i>тефтели мясные 80 гр (п/ф), сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-143	
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоки, чай черной лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	

Завтрак2

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черной лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

727 Итого за 1-я смена Белки-20, Жиры-21, Углеводы-98, Калорийность-618 **81-82**

Обед

60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	
200	Суп с вермишелью <i>картофель в/к, морковь в/к (мороженые изделия замороженные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-99	
90	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф <i>тефтели мясные 80 гр (п/ф), сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-143	
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-185	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-70	
30	Хлеб русско-пшеничный	Белки-3, Углеводы-8, Калорийность-54	

Полдник

17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черной лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

957 Итого за 2-я смена Белки-26, Жиры-29, Углеводы-143, Калорийность-870

Бухгалтер-
калькулятор

Годован 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

130 **Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф** Белки-16, Жиры-11, Углеводы-15, Калорийность-206
 тефтели куриные 100 гр (п/ф), лук репчатая в/с, сметана 15%, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

190 **Каша гречневая с овощами** Белки-6, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-234
 крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

17 **Печенье сахарное** Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60
 сахар-песок, чай черный лист

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36

Завтрак2

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60
 сахар-песок, чай черный лист

774 **Итого за 1-я смена** Белки-25, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-755 **81-82**

Обед

100 **Салат из моркови** Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160
 морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп с вермишелью** Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124
 картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

130 **Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом из п/ф** Белки-16, Жиры-11, Углеводы-15, Калорийность-206
 тефтели куриные 100 гр (п/ф), лук репчатая в/с, сметана 15%, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

180 **Каша гречневая с овощами** Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-222
 крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

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

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

Полдник

17 **Вафли** Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60
 сахар-песок, чай черный лист

1 087 **Итого за 2-я смена** Белки-30, Жиры-38, Углеводы-156, Калорийность-990 **113-39**

