

# 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>			
170	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе куриное (парежка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	53-53
65	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-7, Калорийность-30	10-06
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
31,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-78
500,2	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-531	73-51
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	9-27
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	12-06
110	<b>Шницель из говядины с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-228	61-81
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-86
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111, Калорийность-822	125-36
750	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-194, Калорийность-1353	198-87

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

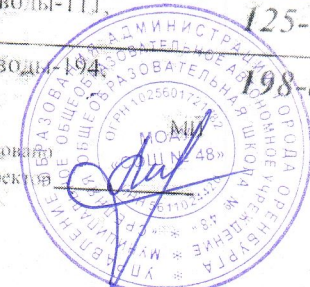
Головина М.И.

Генеральный директор

*[Подпись]*

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор



# 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
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к. морковь в.к. сахар-песок. масло подсолнечное. соль йодированная. кислота лимонная</i>	Белки-1. Жиры-3. Углеводы-6. Калорийность-75	9-27
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в.к. крупа гречневая. лук в.к. морковь в.к. масло подсолнечное. соль йодированная. зелень</i>	Белки-2. Жиры-3. Углеводы-27. Калорийность-168	12-06
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти. филе грудки куриное (нарезка кубик). сливки 10%. лук в.к. помидоры. сыр твердый. масло подсолнечное. соль йодированная. мука пшеничная в.с</i>	Белки-19. Жиры-18. Углеводы-37. Калорийность-319	75-57
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок. напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1. Углеводы-21. Калорийность-90	5-93
30,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2. Углеводы-10. Калорийность-54	2-25
<b>715,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24. Жиры-24. Углеводы-101. Калорийность-705	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в.с. творог. яйцо куриное с.2. сахар-песок. масло сливочное. изюм. соль йодированная. орехи сухие. масло подсолнечное. ванилин</i>	Белки-6. Жиры-4. Углеводы-9. Калорийность-93	17-85
50	<b>Пряник</b>	Белки-3. Жиры-2. Углеводы-38. Калорийность-176	7-50
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1. Углеводы-20. Калорийность-85	19-80
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9. Жиры-5. Углеводы-67. Калорийность-354	45-15
300	<b>Итого за день</b>	Белки-34. Жиры-29. Углеводы-168. Калорийность-1 058	<b>150-23</b>

Бухгалтер-калькулятор



Головина М.И.

Генеральный директор



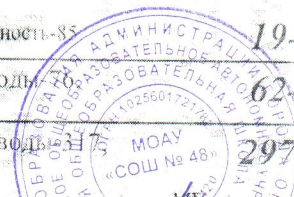
Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор




# Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг); микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
220	<b>Паста с кур. филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в.к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</i>	Белки-15, Жиры-16, Углеводы-34, Калорийность-292	72-42
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
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
604	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-20, Углеводы-110, Калорийность-658	99-48
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к, морковь в.к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-124	15-45
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в.к, крупа гречневая, лук в.к, морковь в.к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-209	15-08
100	<b>Шницель из говядины с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в.с, фарш свиной (полуфабрикат), лук в.к, сливки пастеризованные, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в.с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-202	54-62
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-131, Калорийность-950	135-29
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-186	35-69
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
200	<b>Сок 0,2л (в ассортименте)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	19-80
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-56, Калорийность-446	62-99
350	<b>Итого за день</b>	Белки-64, Жиры-57, Углеводы-331, Калорийность-2055	297-76



**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>			
170	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-226	
65	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-7, Калорийность-30	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
31,2	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>751,2</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-121, Калорийность-744	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-75	
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-168	
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37, Калорийность-319	
185	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-90	
30,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	
200	<b>Чай б/с</b> <i>чай черный лист</i>		
<b>966,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-139, Калорийность-918	<b>113-39</b>
<b>966,3</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-260, Калорийность-1 662	
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор

