

Меню СОШ 7-11 (2 смена) буф школа

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

Обед

60	Салат Здоровье <i>морковь в.к. свекла в.к. горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	12-35
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-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	11-03
10	Мясо отварное <i>мясо говядина б.к. 1 сорт (гуляш), морковь в.к. лук в.к. соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
240	Каша гречневая с филе куриным <i>крупа гречневая, филе грудки куриное (паренка кубик), лук в.к. морковь в.к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	53-40
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	6-88
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-38
29,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
755,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-711	105-08

Полдник

50	Булочка творожная <i>мука пшеничная в.к. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, орехи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-0,03, Калорийность-148	11-36
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
308	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-388	54-99
308	Итого за день	Белки-39, Жиры-23, Углеводы-132, Калорийность-1 099	160-07

Бухгалтер-калькулятор

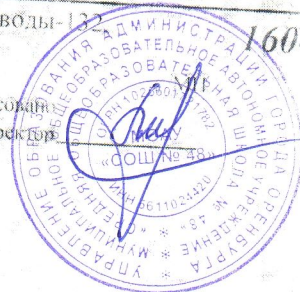
[Подпись]

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласован 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			
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	17-58
250	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29, Калорийность-270	55-63
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-103	11-81
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
600	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-616	94-75
Обед			
100	Салат Здоровье	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-121	20-58
250	Суп крестьянский с крупой	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-122	13-79
10	Мясо отварное	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	16-89
100	Печень по-строгановски	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-174	42-68
180	Капуста тушеная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-163	34-61
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
880	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-115, Калорийность-846	139-97
Полдник			
92	Булочка творожная	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20, Калорийность-168	20-89
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-51, Калорийность-409	64-52
350	Итого за день	Белки-66, Жиры-65, Углеводы-263, Калорийность-1871	299-24

Бухгалтер-калькулятор

Головина 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			
30	Огурцы соленые	Белки-1, Калорийность-5	
220	Каша гречневая с филе куриным	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-26, Калорийность-238	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
190	Чай с молоком.	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-98	
	<i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>		
31,3	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		

737,4

Итого за Завтрак

Белки-18, Жиры-16, Углеводы-108,
Калорийность-634

81-82

Обед

60	Салат Здоровье	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-72	
	<i>морковь в.к, свекла в.к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, капуста лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-97	
	<i>капуста в.к, картофель в.к, морковь в.к, лук в.к, крупа пшена, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-31	
	<i>мясо говядина б.к 1 сорт (сулая), морковь в.к, лук в.к, соль йодированная</i>		
240	Каша гречневая с филе куриным	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-276	
	<i>крупа гречневая, филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
190	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-29, Калорийность-118	
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>		
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	
29,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	
36,1	Бутерброд с повидлом	Углеводы-11, Калорийность-47	
	<i>повидло, батон нарезной</i>		
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		

991,9

Итого за Обед

Белки-24, Жиры-24, Углеводы-127,
Калорийность-818

991,9

Итого за день

Белки-42, Жиры-40, Углеводы-235,
Калорийность-1452Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор