

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

19.04.2025 2сб

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Гуляш из филе кур филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
160	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	8-93
205	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
53,99	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-127	4-81
508,99	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-573	73-51
Обед			
60	Салат Здоровье (без) морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	12-30
200	Суп картофельный с фасолью картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
100	Тефтели (свин) фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, сахар-песок	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, Калорийность-192	41-26
150	Капуста тушеная капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-89	37-34
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-29, Калорийность-119	7-24
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-71	3-92
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	3-71
770	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-103, Калорийность-706	124-28
770	Итого за день	Белки-44, Жиры-41, Углеводы-176, Калорийность-1 279	197-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.М.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

19.04.2025 2сб

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат Здоровье (без	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	9-23
морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная			
200	Суп картофельный с	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	18-51
картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист			
90	Гулячи из филе кур	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
филе грудки куриное (без кожи), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная			
170	Каша гречневая	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-264	9-49
каша гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная			
200	Кисель из ягодного или	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
кисель ягодно-ягодный, сахар-песок			
29,66	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-64	2-64
30	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
779,66	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-116, Калорийность-823	105-08
Полдник			
50	Соции с творогом.	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
яблоко куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная			
192,08	Пирожок из творога	Углеводы-22, Калорийность-89	8-77
сметана 15%, творог, мука пшеничная в/с, сахар-песок, кислота лимонная			
70	Фруктовая вода (с лимоном)	Углеводы-11, Калорийность-47	11-09
312,08	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Калорийность-301	39-58
312,08	Итого за день	Белки-34, Жиры-34, Углеводы-162, Калорийность-1124	144-66

Бухгалтер
калькуляций

Голованов А.М.

Генеральный директор

Д.А. Затецкий

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

105	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-172	75-12
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-40, Калорийность-343	12-28
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
44,6	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-105	3-97
574,6	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-81, Калорийность-680	95-40

Обед

100	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	15-38
250	Суп картофельный с фасолью <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	23-14
120	Тефтели из свинины <i>фарш свиной (полуфабрикат), лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-247	52-16
180	Кануста тушеная <i>капустка в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Калорийность-107	37-34
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
25	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-23
35,77	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-67
890,77	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-121, Калорийность-852	139-44

Полдник

75	Соции с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-58
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Калорийность-394	53-65
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-72, Углеводы-257, Калорийность-1 926	288-49

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

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	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (порезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
170	Каша гречневая <i>каша гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-265	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
37,83	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Калорийность-89	

Завтрак2

12	Сырки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

707,83**Итого за 1-я смена**Белки-21, Жиры-17, Углеводы-98,
Калорийность-685**81-82****Обед**

60	Салат Здоровье (без) <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89	
200	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (порезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	
160	Каша гречневая <i>каша гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, Калорийность-249	
190	Кисель из к/я плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-118	
30,11	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-65	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	

Полдник

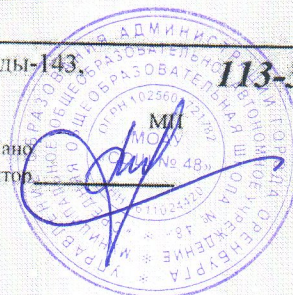
12	Сырки	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	

965,11**Итого за 2-я смена**Белки-28, Жиры-24, Углеводы-143,
Калорийность-937**113-39**Бухгалтер-
калькулятор

Головко М.М.

Генеральный

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

110	Гуляш из филе кур	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
	филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная		
200	Каша гречневая	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	
	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная		
205	Май с лимоном	Углеводы-15, Калорийность-61	
	сахар-песок, лимон, чай черный лист		
61,99	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-112	

Завтрак2

20	Сырки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
	сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"		

796,99	Итого за 1-я смена	Белки-27, Жиры-21, Углеводы-112, Калорийность-816	81-82
--------	--------------------	---	-------

Обед

100	Салат Здоровье (без	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148	
	морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная		
250	Суп картофельный с фасолью	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-115	
	картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист		
110	Гуляш из филе кур 4	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	
	филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная		
200	Каша гречневая	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36, Калорийность-312	
	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная		
200	Варенье из к/я плодового или яблочного	Углеводы-31, Калорийность-124	
	к/я плодово-ягодный, сахар-песок		
31,12	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-63	
35,77	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	

Полдник

20	Сырки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	
	сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"		

1146,82	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-171, Калорийность-1121	113-39
---------	--------------------	--	--------

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Соблюдован
Директор