

20.05.2025 1ет

**Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк**

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 100            | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с соусом</b><br><small>шницель из птицы п/ф топтоша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с,<br/>сахар-песок</small> | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152                                 | 33-38                |
| 150            | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                           | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, Калорийность-181                                 | 32-68                |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай черный лист</small>                                                                                                                                 | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                               | Белки-4, Углеводы-19, Калорийность-118                                         | 5-21                 |
| 500            | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                             | Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70,<br>Калорийность-511                            | 73-51                |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Салат Здоровье (без)</b><br><small>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                         | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89                                   | 12-30                |
| 200            | <b>Суп гороховый</b><br><small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                         | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132                                 | 18-45                |
| 15             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                          | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50                                          | 2-50                 |
| 90             | <b>Гуляш из свинины</b><br><small>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>                                           | Белки-7, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-134                                  | 58-49                |
| 200            | <b>Рис припущенный с овощами</b><br><small>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>                                                          | Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236                                 | 21-27                |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                               | Углеводы-15, Калорийность-61                                                   | 11-18                |
| 40,78          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                               | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76                                          | 3-65                 |
| 805,78         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                | Белки-25, Жиры-25, Углеводы-115,<br>Калорийность-778                           | 127-84               |
| 805,78         | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                | Белки-40, Жиры-42, Углеводы-185,<br>Калорийность-1 289                         | 201-35               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# Меню СОШ (7-11, 2 см) буф шк

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 60             | <b>Салат Здоровье (без</b><br><i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                   | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89                                   | 9-23                 |
| 200            | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                  | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-132                                 | 18-45                |
| 15             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                           | Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-50                                          | 1-67                 |
| 100            | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с соусом</b><br><i>шницель из птицы п/ф тощо (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152                                 | 33-38                |
| 150            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молока 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                    | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, Калорийность-181                                 | 30-64                |
| 180            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                        | Углеводы-13, Калорийность-55                                                   | 10-06                |
| 22,19          | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                | Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-76                                          | 1-65                 |
| 727,19         | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                 | Белки-25, Жиры-25, Углеводы-101,<br>Калорийность-734                           | 105-08               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 50             | <b>Булочка творожная</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>                            | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-159                                 | 11-39                |
| 180            | <b>Компот из вишни</b><br><i>вишня с/м, сахар-песок</i>                                                                                                                              | Углеводы-16, Калорийность-68                                                   | 24-80                |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                    | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 330            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                              | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51,<br>Калорийность-274                              | 52-03                |
| 330            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                 | Белки-34, Жиры-33, Углеводы-150,<br>Калорийность-1007                          | 157-11               |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

# **Меню СОШ 12-18 буф школа**

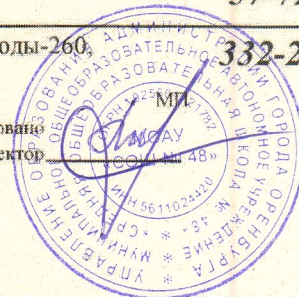
| Выход (г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                          | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 120            | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с соусом</b><br><i>шницель из птицы п/ф топиша (100г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с,<br/>сахар-песок</i> | Жиры-10, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-194                                | 100-28               |
| 180            | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                                           | Белки-5, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-202                                 | 36-77                |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>                                                                                                                                 | Углеводы-15, Калорийность-60                                                   | 2-24                 |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                       | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-117                                         | 4-45                 |
| 550            | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                     | Белки-19, Жиры-21, Углеводы-84,<br>Калорийность-574                            | 143-74               |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 100            | <b>Салат Здоровье (без)</b><br><i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                         | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148                                 | 15-38                |
| 250            | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>                                                                         | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-165                                 | 23-06                |
| 15             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                  | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50                                          | 2-50                 |
| 100            | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>                                           | Белки-7, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-149                                  | 58-49                |
| 180            | <b>Рис припущенный с овощами</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                                                          | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-213                                 | 19-14                |
| 180            | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>                                                                                                               | Углеводы-13, Калорийность-55                                                   | 10-06                |
| 29,2           | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                 | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-53                                          | 2-15                 |
| 854,2          | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                        | Белки-28, Жиры-29, Углеводы-114,<br>Калорийность-831                           | 130-78               |
| <b>Полдник</b> |                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 75             | <b>Булочка творожная</b><br><i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная,<br/>ванилин</i>                               | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-34, Калорийность-238                               | 17-08                |
| 180            | <b>Компот из вишни</b><br><i>вишня с/м, сахар-песок</i>                                                                                                                                     | Углеводы-16, Калорийность-68                                                   | 24-80                |
| 100            | <b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>                                                                                                                                                           | Углеводы-11, Калорийность-47                                                   | 15-84                |
| 355            | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                     | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62,<br>Калорийность-353                            | 57-72                |
| 355            | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                        | Белки-58, Жиры-62, Углеводы-260,<br>Калорийность-1758                          | 332-24               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

## **Завтрак**

|     |                                                                                                                                                                                                                |                                                |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 90  | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с томатным<br/>соусом</b><br><small>шницель из птицы п/ф потюша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small> | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-146 |  |
| 180 | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                                                   | Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193 |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай черный лист</small>                                                                                                                                            | Углеводы-15, Калорийность-60                   |  |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                          | Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-71          |  |

## **Завтрак2**

|     |                      |                                               |  |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>         | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 180 | <b>Сок фруктовый</b> | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76         |  |

|     |                           |                                                     |              |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|
| 697 | <b>Итого за 1-я смена</b> | Белки-18, Жиры-23, Углеводы-96,<br>Калорийность-634 | <b>81-82</b> |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|

## **Обед**

|     |                                                                                                                                                                                                    |                                                 |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 60  | <b>Салат Здоровье (без)</b><br><small>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                        | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-89    |  |
| 200 | <b>Суп гороховый</b><br><small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                     | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-79   |  |
| 10  | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                         | Белки-1, Углеводы-11, Калорийность-48           |  |
| 90  | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с томатным<br/>соусом</b><br><small>шницель из птицы п/ф потюша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с,</small> | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-146  |  |
| 190 | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                                       | Белки-5, Жиры-10, Углеводы-33, Калорийность-229 |  |
| 200 | <b>Компот из свежих яблок</b><br><small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                              | Углеводы-15, Калорийность-61                    |  |
| 30  | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                       | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-54           |  |

## **Полдник**

|     |                      |                                               |  |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------|--|
| 17  | <b>Вафли</b>         | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88 |  |
| 180 | <b>Сок фруктовый</b> | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76         |  |

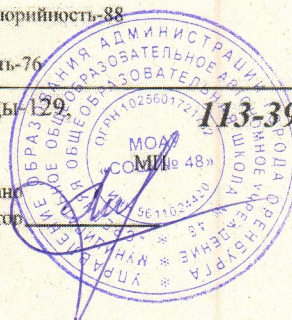
|     |                           |                                                      |               |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------------|---------------|
| 977 | <b>Итого за 2-я смена</b> | Белки-28, Жиры-31, Углеводы-129,<br>Калорийность-869 | <b>113-39</b> |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------------|---------------|

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

20.05.2025 16m

**Меню СОШ ОВЗ 12-18 буф школа**

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

**Завтрак**

|     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 110 | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с соусом<br/>томатным</b><br><small>шницель из птицы п/ф топиша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с,<br/>сахар-песок</small> | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-187 |  |
| 210 | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                                                    | Жиры-6, Жиры-11, Углеводы-39, Калорийность-243  |  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай черный лист</small>                                                                                                                                             | Углеводы-15, Калорийность-60                    |  |
| 30  | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                                    | Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-54           |  |

**Завтрак2**

|     |                           |                                                     |              |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|
| 17  | <b>Вафли</b>              | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88       |              |
| 200 | <b>Чай б/с</b>            |                                                     |              |
| 767 | <b>Итого за 1-я смена</b> | Белки-19, Жиры-26, Углеводы-88,<br>Калорийность-632 | <b>81-82</b> |

**Обед**

|      |                                                                                                                                                                                                 |                                                |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 100  | <b>Салат Здоровье (без)</b><br><small>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                     | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-148 |  |
| 250  | <b>Суп гороховый</b><br><small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                  | Белки-8, Жиры-4, Углеводы-20, Калорийность-119 |  |
| 15   | <b>Гренки из пш. хлеба</b>                                                                                                                                                                      | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50          |  |
| 100  | <b>Шницель припущенный из<br/>птицы из п/ф с соусом<br/>томатным</b><br><small>шницель из птицы п/ф топиша (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с,</small> | Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-152 |  |
| 180  | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                                                                                    | Белки-5, Жиры-9, Углеводы-31, Калорийность-217 |  |
| 180  | <b>Компот из свежих яблок</b><br><small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                           | Углеводы-13, Калорийность-55                   |  |
| 29,2 | <b>Хлеб ржано- пшеничный</b>                                                                                                                                                                    | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-77          |  |

**Полдник**

|         |                           |                                                      |               |
|---------|---------------------------|------------------------------------------------------|---------------|
| 17      | <b>Вафли</b>              | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88        |               |
| 200     | <b>Чай б/с</b>            |                                                      |               |
| 1 071,2 | <b>Итого за 2-я смена</b> | Белки-28, Жиры-35, Углеводы-126,<br>Калорийность-904 | <b>113-39</b> |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор