

# Меню СОШ (7-11, 1 см) буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свиной окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	59-87
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-38
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-538	73-51
505,5			
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78	12-35
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-143	56-46
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	13-39
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-90	11-30
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-111	2-67
40	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-08
<b>Итого за Обед</b>		Белки-26, Жиры-23, Углеводы-120, Калорийность-816	115-93
780			
<b>Итого за день</b>		Белки-45, Жиры-39, Углеводы-203, Калорийность-1354	189-44
780			

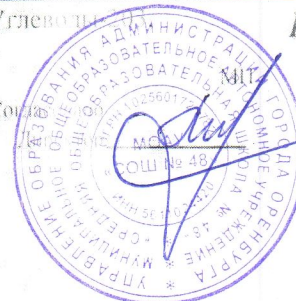
Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загоцкий

Сол



# 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
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91	14-41
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	55-69
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
744	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-716	105-08
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430	48-32
300	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-43, Углеводы-147, Калорийность-1147	153-40

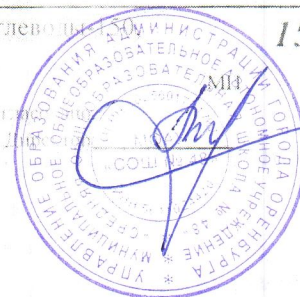
Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Сотрудник



# Меню СОШ 12-18 буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-32, Калорийность-314	75-18
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-34, Калорийность-176	7-50
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-108, Калорийность-660	91-00
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, зелень петрушки</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	22-10
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-161	60-20
180	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	16-07
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	10-17
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-110, Калорийность-745	131-20
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яицо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-93	9-14
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-31, Калорийность-454	61-22
350	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-249, Калорийность-1 859	283-42

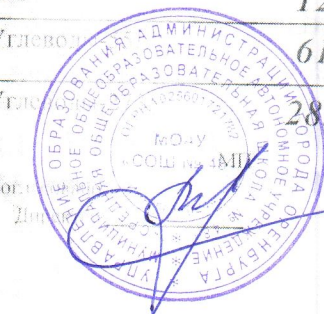
Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

ДА Затонский

Сот.



# Меню СОШ ОВЗ буф.зк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, трамونتаль, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
60,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>741,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, Калорийность-645	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яйцо, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-91	
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, трамонталь, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232	
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-89	
34	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	
36,1	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>980,1</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-137, Калорийность-823	<b>113-39</b>
<b>980,1</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-246, Калорийность-1468	

Бухгалтер-калькулятор

*[Подпись]*

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Сотрудник

