

Меню СОШ (7-11, 1 см) буф шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	55-47
190	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44, Калорийность-238	12-05
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
22,03	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
507,03	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-486	73-51
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
90	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-114	74-70
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	11-96
200	Сок фруктовый	Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
781,42	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-766	127-95
781,42	Итого за день	Белки-42, Жиры-41, Углеводы-193, Калорийность-1 252	201-46

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

22.05.2025 1чт

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	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-14
200	Суп картофельный с рисом картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	15-59
90	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	55-47
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-194	9-04
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
26,06	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-76	2-32
20	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-53	2-23
726,06	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102, Калорийность-705	105-08

Полдник

50	Сочни с творогом. яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная	Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13, Калорийность-166	19-72
180	Компот из кураги курага, сахар-песок	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Калорийность-295	48-05
330	Итого за день	Белки-31, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-994	153-13

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
110	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 100 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174	76-52
210	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-236	12-66
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-03
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-67
555	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88, Калорийность-543	95-88
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	18-57
250	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115	19-49
100	Чахохбили из куриного филе <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127	74-70
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-288	12-66
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31,42	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
20	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
861,42	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-118, Калорийность-845	138-95
<u>Полдник</u>			
75	Сочни 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	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	12-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-50, Калорийность-378	57-91
355	Итого за день	Белки-57, Жиры-64, Углеводы-257, Калорийность-1 767	292-74

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	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10, Калорийность-135	
170	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-213	
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-82	

Завтрак2

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

705	Итого за 1-я смена	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-113, Калорийность-626	81-82
-----	---------------------------	---	-------

Обед

60	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Суп картофельный с рисом <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	
90	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным <i>тефтели нежные 80 гр (п/ф), томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	
30	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11, Калорийность-71	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-9, Калорийность-64	

Полдник

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

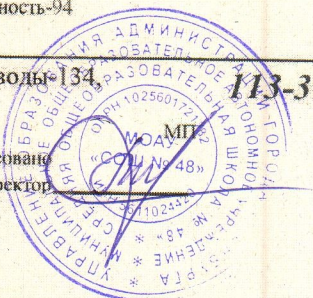
945	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-134, Калорийность-839	113-39
-----	---------------------------	---	--------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласован
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 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное
 Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174

- 210 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-236

- 200 **Чай с лимоном**
 сахар-песок, лимон, чай черный лист
 Углеводы-15, Калорийность-61

- 30 **Хлеб ржано-пшеничный**
 Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-71

Завтрак2

- 12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

- 193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

755 **Итого за 1-я смена** Белки-19, Жиры-15, Углеводы-119, Калорийность-676 **81-82**

Обед

- 100 **Винегрет овощной**
 картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129

- 250 **Суп картофельный с рисом**
 картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-115

- 110 **Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным**
 тефтели нежные 80 гр (п/ф), мука пшеничная в/с, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное
 Белки-10, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-174

- 180 **Макароны отварные**
 макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная
 Белки-5, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-256

- 180 **Сок фруктовый**
 Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76

- 20 **Хлеб ржано-пшеничный**
 Белки-2, Углеводы-7, Калорийность-66

Полдник

- 12 **Сушки**
 Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41

- 193 **Напиток из шиповника**
 сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"
 Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94

1 045 **Итого за 2-я смена** Белки-27, Жиры-31, Углеводы-148, Калорийность-952 **113-39**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

