

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
<u>Завтрак</u>			
210	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	57-31
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
35,61	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	3-17
503,61	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-82	11-62
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-30
90	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-131	64-72
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	34-43
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-71	2-67
31	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
790,9	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-783	140-28
790,9	Итого за день	Белки-45, Жиры-45, Углеводы-192, Калорийность-1 332	213-79

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ (7-11, 2 см) буф ишк

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат "Степной" из разных овощей картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-96	13-55
200	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	17-30
230	Плов из свинины крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	62-77
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
29,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-66
21,02	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-56
750,92	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-744	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом и изюмом мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-153	17-86
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
70	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	20-58
300	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50, Калорийность-276	47-73
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-152, Калорийность-1 021	152-81

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
Завтрак			
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-22, Калорийность-301	65-50
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-79
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
52	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-63
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85, Калорийность-624	83-16
Обед			
100	Салат "Стенной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	19-36
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-159	21-62
100	Биточки рыбные (горбуша)с соусом сметанным с томатом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-146	66-16
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	41-32
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
31	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-30
841	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-31, Углеводы-113, Калорийность-817	157-28
Полдник			
70	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-215	25-00
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	29-40
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Калорийность-338	63-69
350	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-257, Калорийность-1 779	304-13

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

23.05.2025 *1шт***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

220	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-20, Калорийность-276	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30,78	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	

Завтрак2

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	

725,78	Итого за 1-я смена	Белки-20, Жиры-22, Углеводы-93, Калорийность-651	81-82
---------------	---------------------------	---	--------------

Обед

60	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-82	
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-127	
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-21, Калорийность-289	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
48,99	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-24, Калорийность-116	
36,23	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-66	

Полдник

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
180	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-27	

972,22	Итого за 2-я смена	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-134, Калорийность-901	113-39
---------------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

23.05.2025 1nm

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

235	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
59,97	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	

Завтрак2

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	

769,97	Итого за 1-я смена	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-109, Калорийность-738	81-82
--------	---------------------------	--	--------------

Обед

100	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15, Калорийность-137	
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-159	
240	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-22, Калорийность-301	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	
53,37	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	

Полдник

17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	

1 110,37	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-152, Калорийность-1 038	113-39
----------	---------------------------	--	---------------

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор