

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50/20	Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность- 103	31-39
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	23-04
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-9, Калорийность-60	2-70
39	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	3-15
522	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-81, Калорийность-552	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови (припуц).. <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	8-54
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-77	13-61
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
200	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к I сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	61-32
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
710	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-636	101-46
710	Итого за день	Белки-45, Жиры-29, Углеводы-185, Калорийность-1 187	170-44

Бухгалтер-
калькулятор Першина Т.П.Генеральный
директор Затонский Д.А.Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
88	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-17, Углеводы-3, Калорийность-195	51-40
160	Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47, Калорийность-160	10-12
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-524	68-98
<u>Обед</u>			
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-6, Калорийность-81	8-36
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	Котлета домашняя <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-74
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	Итого за день	Белки-41, Жиры-53, Углеводы-209, Калорийность-1413	158-35

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80/20	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5, Калорийность-152	35-64
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-07
515	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-510	68-98
Обед			
60	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-63	10-93
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
100	Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-45
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	8-84
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769	79-04
750	Итого за день	Белки-52, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 279	148-02

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-65	7-52
200/5	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.) <i>молоко 2.5%, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-219	18-88
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
190	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-135	13-64
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-06
671	Итого за Завтрак	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-88 Калорийность-574	68-98
Обед			
60	Салат "Столичный" с солёным огурцом <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-115	16-36
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	13-61
200	Каша гречневая с отварной курицей (филе) <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-18, Калорийность-331	54-88
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-54
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-70
21	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-41
702	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-31, Углеводы-61, Калорийность-730	94-50
702	Итого за день	Белки-45, Жиры-46, Углеводы-149, Калорийность-1304	163-48

Бухгалтер-
калькулятор Першина Т.П.

Генеральный
директор Затонский Д.А.

Согласовано
Директор _____ МП

23.04.2024, 1вт

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
	Котлета рыбная из горбуши		
60/40	"Школьная" с томатным соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-110	38-57
150/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-161	23-04
16	Сушки	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-63	2-26
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-37	2-69
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-79	2-42
501	Итого за Завтрак	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-73, Калорийность-450	68-98
Обед			
60	Салат из моркови (припущ).. <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-27
90	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляши), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-147	60-67
150	Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188	8-58
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
735	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-696	102-85
735	Итого за день	Белки-35, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1 146	171-83

Бухгалтер-
калькулятор

 Першина Т.П.


 Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

24.04.2024, 1ср

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
230	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-15, Жиры-18, Углеводы-21, Калорийность-315	56-40
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-00
510	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86, Калорийность-611	68-98
Обед			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-44	11-88
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93	10-93
70/30	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174	51-05
150	Макароны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	9-97
200	Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	15-27
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-682	102-07
750	Итого за день	Белки-41, Жиры-50, Углеводы-222, Калорийность-1 293	171-05

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

25.04.2024, 1чт

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/25	Бутерброд с маслом батон нарезной, масло сливочное	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	7-32
100	Шницель домашний (с соусом) фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	41-80
150	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197	10-55
200	Чай с вареньем варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-5, Калорийность-63	6-53
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	2-78
514	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-79, Калорийность-645	68-98
<u>Обед</u>			
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-6, Калорийность-81	8-36
200	Суп рыбный картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	19-61
90	Гуляш из говядины мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-14, Жиры-5, Углеводы-3, Калорийность-119	66-01
150	Гороховое пюре крупа горох, масло сливочное, соль йодированная	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	8-84
200	Компот из кураги курага, сахар-песок	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-106	13-80
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
740	Итого за Обед	Белки-39, Жиры-17, Углеводы-98, Калорийность-759	119-59
740	Итого за день	Белки-59, Жиры-40, Углеводы-176, Калорийность-1403	188-57

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

26.04.2024, 1шт

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-4, Калорийность-109	51-54
160	Макаронные изделия отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-47, Калорийность-160	10-12
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-25
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-9, Калорийность-60	2-70
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-37
506	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-468	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-84	9-43
200	Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95	15-69
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
100	Голубцы ленивые. <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-107	37-69
150	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-168	23-43
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-54
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
760	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95, Калорийность-673	100-69
760	Итого за день	Белки-41, Жиры-38, Углеводы-182, Калорийность-1141	169-67

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор


МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
65/20	Чиполлетти из говядины с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-120	34-36
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-269	17-43
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	14-36
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-83
500	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-613	68-98
Обед			
60	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-63	11-40
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
150	Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188	8-58
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	8-92
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-649	92-04
750	Итого за день	Белки-44, Жиры-35, Углеводы-178, Калорийность-1 261	161-02

Бухгалтер-калькулятор


 Першина Т.П.

 Генеральный директор
 

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
200/5	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы -11, Калорийность-263	23-69
180	Яблоко	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	24-19
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Белки -2 Жиры-2, Углеводы-23, Калорийность-64	8-78
17	Хлеб пшеничный.	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	1-36
612	Итого за Завтрак	Белки-15, Жиры-16, Углеводы-72, Калорийность-539	68-98
<u>Обед</u>			
60	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-10	10-44
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	5-66
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	64-16
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
700	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-67, Калорийность-605	93-31
700	Итого за день	Белки-41, Жиры-36, Углеводы-119, Калорийность-1 145	162-29

Бухгалтер-
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный
директор  Затонский Д.А.Согласовано
Директор _____ МП

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
225	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-22, Калорийность-238	54-20
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	4-20
540	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-15, Углеводы-105, Калорийность-616	68-98
Обед			
60	Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-84	9-43
200	Рассольник ленинградский. <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26, Калорийность-120	14-63
90	Печень по-строгановски (гов.печень) <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-140	34-70
150	Каша гречневая (рассыпчатая) <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197	10-55
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	16-03
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
740	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-95, Калорийность-697	88-31
740	Итого за день	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-209, Калорийность-1 313	157-29

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП