

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
88	<b>Гуляш из свинины</b> <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	<b>Макароны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47, Калорийность-160	10-12
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-524	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <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	<b>Суп гороховый</b> <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	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	<b>Котлета домашняя</b> <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	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-74
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	<b>Итого за день</b>	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)
<b>Завтрак</b>			
80/20	<b>Котлета рыбная из минтая с томатным соусом</b> <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	<b>35-64</b>
160	<b>Картофельное пюре.</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	<b>24-99</b>
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>4-28</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-07</b>
515	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-73, Калорийность-510	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Степной".</b> <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	<b>10-93</b>
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <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	<b>8-00</b>
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <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	<b>38-45</b>
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	<b>8-84</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	<b>9-85</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-62</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-35</b>
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769	<b>79-04</b>
750	<b>Итого за день</b>	Белки-51, Жиры-39, Углеводы-180, Калорийность-1279	<b>148-02</b>

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

МП



Школа 7-11 (1 смена)  
№2  
ИН 56 С/П/С

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

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)
<b>Завтрак</b>			
	<b>Котлета рыбная из горбуши</b>		
60/40	<b>"Школьная" с томатным соусом</b> <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	<b>38-57</b>
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-161	<b>23-04</b>
16	<b>Сушки</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-63	<b>2-26</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-37	<b>2-69</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-79	<b>2-42</b>
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-73, Калорийность-450	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови (припущ)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>8-54</b>
200	<b>Суп гороховый</b> <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	<b>11-36</b>
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	<b>2-27</b>
90	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), 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	<b>60-67</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188	<b>8-58</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-35</b>
<b>735</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-696	<b>102-85</b>
<b>735</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-32, Углеводы-164, Калорийность-1108	<b>171-83</b>

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)
<b>Завтрак</b>			
230	<b>Плов из свинины</b> <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	<b>56-40</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>6-30</b>
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>4-28</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-00</b>
510	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86, Калорийность-611	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-44	<b>11-88</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <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	<b>10-93</b>
70/30	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <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	<b>51-05</b>
150	<b>Макаронны отварные с маслом.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188	<b>9-97</b>
200	<b>Компот из свежих яблок с лимоном шк</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	<b>15-27</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-62</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-35</b>
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104, Калорийность-682	<b>102-07</b>
750	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-44, Углеводы-190, Калорийность-1293	<b>171-05</b>

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

**Школа 7-11 (1 смена)**

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

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

МП