



Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|---|--|
| Обед | | | |
| 70 | Салат из моркови (припуш).. <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100 | 9-96 |
| 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 |
| 10 | Сметана к I блюдам. | Жиры-2, Калорийность-16 | 4-94 |
| 50/40 | 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-7, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-115 | 32-89 |
| 150/5 | Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156 | 23-04 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 28 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66 | 2-26 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45 | 1-68 |
| 778 | Итого за Обед | Белки-18, Жиры-22, Углеводы-98, Калорийность-660 | 98-46 |
| Полдник | | | |
| 50 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28, Калорийность-190 | 7-43 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 26-88 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 450 | Итого за Полдник | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-66, Калорийность-343 | 37-01 |
| 450 | Итого за день | Белки-23, Жиры-25, Углеводы-163, Калорийность-1 003 | 135-47 |
| Бухгалтер-калькулятор |  Пешина Т.П. | Генеральный директор |  Затонский Д.А. |
| | | Согласовано Директор | МП |

04.04.2024, 2чт

Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Обед | | | |
| 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-10, Калорийность-136 | 13-93 |
| 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 <i>Углеводы-15, Калорийность-80</i> | Углеводы-15, Калорийность-80 | 3-03 |
| 90 | Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-295 | 52-57 |
| 160 | Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260 | 10-12 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i> | Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133 | 3-90 |
| 23 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54 | 1-86 |
| 25 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45 | 1-69 |
| 818 | Итого за Обед | Белки-27, Жиры-44, Углеводы-143, Калорийность-1 098 | 98-46 |
| Полдник | | | |
| 100 | Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324 | 7-67 |
| 200 | Варенец | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100 | 33-20 |
| 300 | Итого за Полдник | Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424 | 40-87 |
| 300 | Итого за день | Белки-42, Жиры-50, Углеводы-216, Калорийность-1 522 | 139-33 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор Загонский Д.А.Согласовано
Директор

МП

Школа 7-11 (2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| Обед | | | |
| 85 | Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89 | 15-48 |
| 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 |
| 80/30 | 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-11, Углеводы-6, Калорийность-158 | 36-39 |
| 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 | Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | 9-85 |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-02 |
| 26 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47 | 1-73 |
| 806 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-704 | 98-46 |
| Полдник | | | |
| 50 | Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-190 | 5-87 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 20-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 400 | Итого за Полдник | Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345 | 36-11 |
| 400 | Итого за день | Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049 | 134-57 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затоцкий Д.А.

Согласовано
Директор

МП