

# Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<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-2, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-136	<b>13-93</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-3, Углеводы-15, Калорийность-94	<b>11-36</b>
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	<b>3-03</b>
90	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-15, Углеводы-3, Калорийность-195	<b>52-57</b>
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-160	<b>10-12</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-98	<b>3-90</b>
23	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	<b>1-86</b>
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	<b>1-69</b>
<b>818</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-29, Углеводы-120, Калорийность-863	<b>98-46</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	<b>7-67</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	<b>33-20</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	<b>40-87</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-35, Углеводы-194, Калорийность-1287	<b>139-33</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

 Тершина Т.П.
Генеральный  
директор

 Затонский Д.А.
Согласовано  
Директор

МП

Школа 7-11 (2 смена)<sup>№2</sup>

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат "Стенной".</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89	15-48
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	8-00
80/30	<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-11, Углеводы-6, Калорийность-158	36-39
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	24-99
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-02
26	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-73
806	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-704	98-46
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	20-16
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345	36-11
400	<b>Итого за день</b>	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049	134-57

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский 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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-115	<b>16-36</b>
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-19, Калорийность-77	<b>13-61</b>
210	<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-19, Жиры-17, Углеводы-7, Калорийность-348	<b>57-62</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-34, Калорийность-120	<b>6-54</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-59	<b>2-02</b>
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	<b>2-31</b>
<b>729</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-96, Калорийность-780	<b>98-46</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <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	<b>7-43</b>
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>20-16</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
<b>400</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-65, Калорийность-345	<b>37-67</b>
<b>400</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-33, Жиры-32, Углеводы-161, Калорийность-1125	<b>136-13</b>

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.Генеральный директор  Д.А. ЗатонскийСогласовано  
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)
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат из моркови (припуц).</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-13, Калорийность-122	12-10
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-3, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-27
<b>Котлета рыбная из горбуши</b>			
60/30	<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-13, Калорийность-109	37-82
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-161	23-04
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
27	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-79	1-79
772	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-113, Калорийность-709	98-46
<b>Полдник</b>			
100	<b>Кекс "Столичный" с изюмом</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	22-89
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-66
300	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-40, Углеводы-176, Калорийность-1132	122-12

Бухгалтер-калькулятор Першина Т.П.

Генеральный директор Д.А. Затонский

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)
<b>Обед</b>			
70	<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-4, Углеводы-8, Калорийность-69	<b>13-86</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-3, Углеводы-18, Калорийность-111	<b>10-93</b>
220	<b>Плов</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-15, Жиры-17, Углеводы-20, Калорийность-301	<b>53-95</b>
200	<b>Компот из свежих яблок с лимоном и шк</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24, Калорийность-100	<b>15-27</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-71	<b>2-42</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-03</b>
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-25, Углеводы-99, Калорийность-706	<b>98-46</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Корж молочный</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	<b>12-41</b>
60	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194	<b>10-08</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-36, Калорийность-134	<b>7-22</b>
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761	<b>29-71</b>
360	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1467	<b>128-16</b>
Бухгалтер- калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Д.А. Затонский 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)
<b>Обед</b>			
65	<b>Салат из красной фасоли</b> <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-91	<b>10-22</b>
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	<b>15-69</b>
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	<b>4-94</b>
90	<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-9, Жиры-12, Углеводы-3, Калорийность-98	<b>46-39</b>
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-160	<b>10-12</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-34, Калорийность-120	<b>6-54</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-71	<b>2-42</b>
32	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	<b>2-14</b>
<b>787</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-23, Углеводы-124, Калорийность-709	<b>98-46</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка Российская</b> <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404	<b>12-32</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>8-70</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-24, Калорийность-105	<b>10-29</b>
<b>358</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	<b>31-31</b>
<b>358</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-39, Углеводы-235, Калорийность-1358	<b>129-77</b>

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

МП