

## 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>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-0,58, Жиры-0,6, Углеводы-8,02, Калорийность-39,8	8-93
200/5	<b>Каша молочная пшениная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8,73, Жиры-11,29, Углеводы-20,57, Калорийность-218,81	17-75
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-2,5, Углеводы-14,53, Калорийность-88,62	14-30
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,34, Жиры-0,53, Углеводы-20,99, Калорийность-102,09	3-58
709	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-87, Калорийность-543	65-80
<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-5,09, Жиры-5,9, Углеводы-3,79, Калорийность-88,62	14-21
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
100	<b>Комлета куриная с морковью с соусом томатным</b> <i>Филе куриное, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7,91, Жиры-7,89, Углеводы-8,96, Калорийность-138,49	39-75
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4,28, Жиры-10,42, Углеводы-29,05, Калорийность-227,1	18-02
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Белки-0,46, Жиры-0,12, Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Жиры-0,25, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-70
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,62, Жиры-0,17, Углеводы-10,29, Калорийность-49,17	1-41
752	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-749	93-81
752	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-43, Углеводы-189, Калорийность-1292	159-61

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

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>			
90	<b>Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом томатным</b> <i>филе горбуши на коже, 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-10,38, Жиры-9,57, Углеводы-12,35, Калорийность-177,05	38-94
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность- 200,87	19-83
15	<b>Сушки</b>	Белки-1,32, Жиры-0,24, Углеводы-8,4, Калорийность- 41,04	2-07
210	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Белки-0,02, Углеводы-7,56, Калорийность-30,32	2-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4,03, Жиры-0,64, Углеводы-25,28, Калорийность- 123	2-42
500	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-80, Калорийность-572	65-80
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови "По- корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-0,76, Жиры-3,05, Углеводы-4,69, Калорийность- 49,25	6-35
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность- 94,32	10-27
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,35, Калорийность- 35,04	2-27
100	<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-11,42, Жиры-12,8, Углеводы-7,67, Калорийность- 191,56	64-22
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,66, Жиры-5,43, Углеводы-31,33, Калорийность- 196,83	10-61
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-0,2, Жиры-0,26, Углеводы-22,6, Калорийность- 93,54	10-08
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,52, Жиры-0,24, Углеводы-9,54, Калорийность- 46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Жиры-0,16, Углеводы-9,8, Калорийность- 46,8	1-35
765	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-754	106-77
765	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-44, Углеводы-188, Калорийность-1326	172-57

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
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>			
220	<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-14,75, Жиры-17,86, Углеводы-18,67, Калорийность-294,42	51-94
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Белки-0,05, Жиры-0,01, Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	4-25
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,12, Жиры-0,49, Углеводы-19,56, Калорийность-95,13	3-31
516	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86, Калорийность-606	65-80
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
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-1,99, Жиры-4,35, Углеводы-15, Калорийность-107,11	9-79
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</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-11,75, Жиры-10,28, Углеводы-8,73, Калорийность-174,44	49-89
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,5, Жиры-3,8, Углеводы-35, Калорийность-188,2	10-33
180	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Белки-0,2 Жиры-0,15, Углеводы-21,72, Калорийность-89,03	12-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,52, Жиры-0,24, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-1,54, Жиры-0,16, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-110, Калорийность-790	96-18
	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-49, Углеводы-196, Калорийность-1395	161-98

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Затойский 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>			
150	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь в/к, молоко 2.5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, соль йодированная</small>	Белки-17,88, Жиры-14,45, Углеводы-37,52, Калорийность-351,65	43-37
173	<b>Яблоко</b>	Белки-0,72, Углеводы-20,34, Калорийность-84,24	18-37
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-13,5, Калорийность-54	2-34
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-72
524	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-15, Углеводы-81, Калорийность-539	65-80
<b>Обед</b>			
70	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свеклы в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность-94,9	8-88
200	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</small>	Белки-1,43, Углеводы-17,58, Калорийность-101,3	18-28
100	<b>Шницель домашний( с соусом)</b> <small>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/к, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, сметана, масло сливочное, мука пшеничная в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</small>	Белки-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-11,72, Калорийность-206,7	40-28
160	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-11,43, Жиры-4,67, Углеводы-42,45, Калорийность-285,5	9-38
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Белки-1,04, Углеводы-15,01, Калорийность-106,4	14-03
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-44,7	1-70
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-48,2	1-35
771	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-888	93-90
	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-41, Углеводы-195, Калорийность-1 426	159-70

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,67, Жиры-5,07, Углеводы-29,67, Калорийность-182,99	13-77
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-75	3-47
200	<b>Чай с вареньем из черной смородины</b> <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-50,1, Калорийность-20,4	8-20
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,72, Жиры-0,59, Углеводы-23,37, Калорийность-113,67	3-57
564	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85, Калорийность-576	65-80
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Фасолинка"</b> <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-2,76, Жиры-13,81, Углеводы-5,96, Калорийность-159,17	12-16
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-1,89, Жиры-2,94, Углеводы-15,24, Калорийность-94,98	13-92
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8,91, Жиры-4,66, Углеводы-7,39, Калорийность-107,14	35-53
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-26,04, Калорийность-167,78	20-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,85, Углеводы-11,76, Калорийность-56,15	1-62
774	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-110, Калорийность-791	97-34
	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-47, Углеводы-195, Калорийность-1367	163-14

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
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>Завтрак</b>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25	11-05
200/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9,33, Жиры-11,82, Углеводы-27,6, Калорийность-254,1	22-60
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток</i>	Жиры-1,53, Углеводы-12,19, Калорийность-63,61	8-78
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,98, Углеводы-12,4, Калорийность-60,31	2-13
641	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-85, Калорийность-560	65-80
<b>Обед</b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1,96, Углеводы-0,91, Калорийность-11,48	12-18
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32	5-10
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19,68, Жиры-16,8, Углеводы-42,45, Калорийность-399,72	62-64
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-725	93-77
	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-181, Калорийность-1285	159-57

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
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>Завтрак</b>			
100	<b>Шницель домашний 70/30 (с соусом)</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-8,54, Жиры-13,76, Углеводы-5,72, Калорийность-180,88	40-28
170	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,51, Жиры-3,93, Углеводы-10,51, Калорийность-91,45	11-08
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4,33, Жиры-0,68, Углеводы-22,19, Калорийность-112,2	4-50
581	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-601	65-80
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,15, Жиры-7, Углеводы-7,17, Калорийность-96,28	7-69
200	<b>Рассольник ленинградский.</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55	13-24
110	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,71, Жиры-10,25, Углеводы-7,05, Калорийность-171,29	41-49
160	<b>Каша гречневая (рассыпчатая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6,04, Жиры-5,79, Углеводы-33,42, Калорийность-209,95	11-32
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,62	16-71
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1,9, Углеводы-11,93, Калорийность-58,02	2-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
785	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-735	93-82
	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-47, Углеводы-184, Калорийность-1335	159-62

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

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>			
55	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8,24, Жиры-5,43, Углеводы-4,41, Калорийность-99,47	31-78
150/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность-200,87	19-83
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3,04, Углеводы-17,08, Калорийность-84,8	2-89
504	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-86, Калорийность-586	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "По-корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1,02, Жиры-4,06, Углеводы-6,26, Калорийность-65,66	8-46
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
200	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-15, Углеводы-39, Калорийность-379	58-82
180	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-20,34, Калорийность-84,15	9-07
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1,52, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-96, Калорийность-715	96-03
	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-182, Калорийность-1301	161-83

Бухгалтер-калькулятор

Мальшичева Н.М.

Генеральный директор

Затоцкий Д.А.

Согласовано  
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>Завтрак</b>			
100	<b>Комлета домашняя с соусом</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-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21	41-01
155	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,02, Жиры-9,19, Углеводы-33,36, Калорийность-236,23	17-99
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7,2, Калорийность-28,88	2-42
54	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3,95, Жиры-0,62, Углеводы-24,8, Калорийность-120,58	4-38
509	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-76, Калорийность-547	65-80
<b>Обед</b>			
70	<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-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность-94,95	8-88
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32	10-27
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12,84, Жиры-10,28, Углеводы-3,55, Калорийность-158,08	56-36
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,5, Жиры-8,8, Углеводы-22,25, Калорийность-182,2	9-78
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-31,92, Калорийность-133	10-50
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
755	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-97, Калорийность-744	99-41
	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-47, Углеводы-172, Калорийность-1291	165-21

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Затовский 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>			
100	<b>Котлета рыбная с соусом сливочно-томатным</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-8,13, Калорийность-181	37-89
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-26,04, Калорийность- 167,78	20-62
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,42, Жиры-0,54, Углеводы-21,47, Калорийность- 104,42	3-65
500	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-66, Калорийность-494	65-80
<b>Обед</b>			
60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1,8, Калорийность-9,12	19-73
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-2,03, Жиры-4,26, Углеводы-12,1, Калорийность- 94,86	6-84
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-8,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-180,03	36-79
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупя горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,28, Жиры-7,38, Углеводы-39,8, Калорийность- 266,74	8-79
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-17,06, Калорийность-68,76	7-39
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,52, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-102, Калорийность-713	82-51
	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-168, Калорийность-1207	148-31

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор