

11.03.2024, 1пн

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |  |                            |
| 60             | <b>Бутерброд с повидлом</b><br><i>повидло, батон нарезной</i>  | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-78                                  | 9-03                       |
| 200/5          | <b>Каша молочная пшеничная с маслом</b><br><i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-247                                 | 19-29                      |
| 200            | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94  | 23-76                      |
| 190            | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-135                                 | 13-64                      |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85  | 3-26                       |
| 695            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-11, Углеводы-121,<br>Калорийность-639                           | 68-98                      |
| <b>Обед</b>    |  |  |                            |
| 70             | <b>Салат "Столичный" с солёным огурцом</b><br><i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-5, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-134                                 | 19-17                      |
| 200            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b><br><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                                  | 12-82                      |
| 60/40          | <b>Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом</b><br><i>фарш куриный, 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, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135                                 | 38-75                      |
| 150            | <b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-234                                | 18-19                      |
| 200            | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>  | Углеводы-29, Калорийность-120  | 6-39                       |
| 21             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45  | 1-70                       |
| 21             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51  | 1-41                       |
| 762            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-22, Жиры-33, Углеводы-103,<br>Калорийность-795                           | 98-43                      |
| 762            | <b>Итого за день</b>   | Белки-37, Жиры-44, Углеводы-223,<br>Калорийность-1 433                         | 167-41                     |

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

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b> |   |  |                            |
| 60/40          | <b>Котлета рыбная из горбуши<br/>"Школьная" с соусом</b><br><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-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101                                 | <b>38-43</b>               |
| 150/5          | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156                                 | <b>21-20</b>               |
| 20             | <b>Сушки</b>  | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68  | <b>2-83</b>                |
| 200            | <b>Чай фруктовый</b><br><i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>   | Углеводы-8, Калорийность-30  | <b>2-50</b>                |
| 50             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107                                 | <b>4-02</b>                |
| 525            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-85,<br>Калорийность-462                            | <b>68-98</b>               |
| <b>Обед</b>    |   |  |                            |
| 60             | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86                                   | <b>7-81</b>                |
| 200            | <b>Суп гороховый</b><br><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>10-76</b>               |
| 15             | <b>Гренки из пш. хлеба</b>  | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35   | <b>2-27</b>                |
| 90             | <b>Азу по-татарски</b><br><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>58-04</b>               |
| 150            | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197                                 | <b>11-00</b>               |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Углеводы-23, Калорийность-94   | <b>10-08</b>               |
| 20             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48  | <b>1-35</b>                |
| 735            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-26, Жиры-21, Углеводы-103,<br>Калорийность-701                           | <b>101-31</b>              |
| 735            | <b>Итого за день</b>  | Белки-38, Жиры-30, Углеводы-187,<br>Калорийность-1 163                         | <b>170-29</b>              |

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

13.03.2024, 1ср

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                            |
| 224                   | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный: молотый, лавровый лист</i>   | Белки-15, Жиры-24, Углеводы-52, Калорийность-494                               | <b>54-54</b>               |
| 50                    | <b>Пряник</b>   | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                                 | <b>6-30</b>                |
| 200/5                 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-61   | <b>4-13</b>                |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107                                 | <b>4-01</b>                |
| <b>529</b>            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-21, Жиры-26, Углеводы-129,<br>Калорийность-837                           | <b>68-98</b>               |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                            |
| 70                    | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br><i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-3, Калорийность-51   | <b>13-38</b>               |
| 200                   | <b>Суп гречневый с овощами</b><br><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>10-42</b>               |
| 70/30                 | <b>Котлеты по-хлыновски с томатным соусом</b><br><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>49-90</b>               |
| 160                   | <b>Макаронны отварные с маслом.</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-201                                 | <b>10-63</b>               |
| 200                   | <b>Компот из свежих яблок с лимоном шк</b><br><i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>   | Углеводы-24, Калорийность-100  | <b>14-11</b>               |
| 20                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43  | <b>1-62</b>                |
| 20                    | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48  | <b>1-35</b>                |
| <b>770</b>            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-22, Жиры-22, Углеводы-105,<br>Калорийность-710                           | <b>101-41</b>              |
| <b>770</b>            | <b>Итого за день</b>  | Белки-43, Жиры-49, Углеводы-233,<br>Калорийность-1 546                         | <b>170-39</b>              |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                            |
| 110                   | <b>Шницель домашний (с соусом)</b><br><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-10, Жиры-15, Углеводы-13, Калорийность-227                               | 45-28                      |
| 160                   | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210                                 | 11-73                      |
| 200                   | <b>Чай с вареньем из черной смородины</b><br><i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-5, Калорийность-63  | 8-18                       |
| 47                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-100                                 | 3-79                       |
| 517                   | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-20, Жиры-21, Углеводы-74, Калорийность-600                               | 68-98                      |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                            |
| 70                    | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-95                                   | 9-22                       |
| 200                   | <b>Суп рыбный</b><br><i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>  | Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101   | 18-90                      |
| 70/20                 | <b>Митболы с соусом</b><br><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-10, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-139                                 | 42-21                      |
| 160                   | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-18, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-286                                | 9-43                       |
| 200                   | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар-песок</i>   | Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-106   | 13-65                      |
| 21                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45  | 1-70                       |
| 20                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48  | 1-35                       |
| 761                   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-37, Жиры-20, Углеводы-108, Калорийность-820                              | 96-46                      |
| 761                   | <b>Итого за день</b>  | Белки-57, Жиры-42, Углеводы-182, Калорийность-1 420                            | 165-44                     |

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

15.03.2024, 1шт

**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)             | Наименование блюда   | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |   |                         |
| 100                   | <b>Гуляш из филе кур</b><br><i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109                             | <b>51-36</b>            |
| 160                   | <b>Спагетти отварные с маслом.</b><br><i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220                              | <b>7-98</b>             |
| 34                    | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163                              | <b>4-49</b>             |
| 200                   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-60  | <b>2-55</b>             |
| 32                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-68                                       | <b>2-60</b>             |
| <b>526</b>            | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-620</b>                     | <b>68-98</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |   |                         |
| 70                    | <b>Салат из красной фасоли</b><br><i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98  | <b>10-96</b>            |
| 200                   | <b>Свекольник.</b><br><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>14-64</b>            |
| 10                    | <b>Сметана к I блюдам.</b>   | Жиры-2, Калорийность-16   | <b>5-11</b>             |
| 100                   | <b>Голубцы ленивые.</b><br><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                               | <b>36-49</b>            |
| 160                   | <b>Картофельное пюре.</b><br><i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179                              | <b>23-49</b>            |
| 200                   | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>  | Углеводы-29, Калорийность-120   | <b>6-39</b>             |
| 20                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43                                       | <b>1-62</b>             |
| 20                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48                                       | <b>1-35</b>             |
| <b>780</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | <b>Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-706</b>                     | <b>100-05</b>           |
| <b>780</b>            | <b>Итого за день</b>   | <b>Белки-47, Жиры-40, Углеводы-198, Калорийность-1 326</b>                  | <b>169-03</b>           |

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

МП