

13.05.2024, 2пн

## 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-6, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
200/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-263	23-69
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	24-19
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Белки-2 Жиры-2, Углеводы-23, Калорийность-64	8-78
17	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	1-36
612	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-16, Углеводы-72, Калорийность-539	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-10	10-44
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	5-66
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	64-16
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
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
700	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-67, Калорийность-605	93-31
700	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-40, Углеводы-139, Калорийность-1144	162-29

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>			
225	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-22, Калорийность-238	<b>54-20</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>
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	<b>4-20</b>
540	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-616	<b>68-98</b>
<b>Обед</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	<b>9-43</b>
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-4, Жиры-9, Углеводы-26, Калорийность-120	<b>14-63</b>
90	<b>Печень по-строгановски (гов.печень)</b> <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-140	<b>34-70</b>
150	<b>Каша гречневая (рассыпчатая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197	<b>10-55</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	<b>16-03</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>
740	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-95, Калорийность-697	<b>88-31</b>
740	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-42, Углеводы-200, Калорийность-1313	<b>157-29</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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50/20	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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-8, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность- 103	<b>31-39</b>
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	<b>23-04</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>8-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-9, Калорийность-60	<b>2-70</b>
39	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	<b>3-15</b>
522	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-16, Углеводы-81, Калорийность-552	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови (припущ)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	<b>8-54</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>
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	<b>4-94</b>
50	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к I сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	<b>61-32</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</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>
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-636	<b>101-46</b>
710	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-29, Углеводы-185, Калорийность-1 187	<b>170-44</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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></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	<b>51-40</b>
160	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47, Калорийность-160	<b>10-12</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-69</b>
59	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	<b>4-77</b>
507	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-524	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></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	<b>8-36</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>
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	<b>3-03</b>
100	<b>Котлета 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-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	<b>42-63</b>
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	<b>18-74</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	<b>3-90</b>
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-35</b>
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	<b>89-37</b>
750	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-53, Углеводы-209, Калорийность-1413	<b>158-35</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), 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 "Стенной".</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-52, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 279	<b>148-02</b>

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

МП


**Меню школа ОВЗ 7-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	
200/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263	
180	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-84	
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	
17	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>832</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-65, Калорийность-607	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
65	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-11	
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
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-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>949</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-33, Жиры-26, Углеводы-89, Калорийность-721	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькуляторПершина Т.П.Генеральный  
директорД.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
225	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-31, Калорийность-298	
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>760</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-16, Углеводы-136, Калорийность-780	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
90	<b>Салат из красной фасоли</b> <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Калорийность-126	
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-4, Жиры-9, Углеводы-26, Калорийность-120	
100	<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, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	
26	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>1 022</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-34, Жиры-31, Углеводы-129, Калорийность-917	<b>108-07</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Першина Т.П.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор
			МП

**Меню школа ОВЗ 7-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50/20	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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-5, Калорийность-103	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
39	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-92	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
772	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-127, Калорийность-726	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Салат из моркови (припуш).</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	
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	
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	
50/40	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
1 028	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-136, Калорийность-836	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькуляторПершина Т.П.Генеральный  
директорЗатонский Д.А.Согласовано  
Директор

МП





# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></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-11, Углеводы-5, Калорийность-152	
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	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>765</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111, Калорийность-685	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
85	<b>Салат "Степной".</b> <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	
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	
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	
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	
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
26	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 056</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-134, Калорийность-879	<b>108-07</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Меню школа ОБЗ 7-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

**Завтрак**

85	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-104	
165	<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-18, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-238	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
53	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	

**Завтрак2**

20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

**728** **Итого за 1-я смена** Белки-25, Жиры-13, Углеводы-109, Калорийность-653 **78-30**

**Обед**

90	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-110	
200	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
220	<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-24, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-318	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
23	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	

**Полдник**

20	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	

**978** **Итого за 2-я смена** Белки-33, Жиры-23, Углеводы-124, Калорийность-831 **108-07**

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

13.05.2024, 2пн

# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	<b>10-96</b>
250/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53, Калорийность-313	<b>28-38</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>26-88</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	<b>8-78</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-62</b>
<b>685</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-108, Калорийность-606	<b>76-62</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	<b>17-40</b>
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	<b>7-07</b>
250	<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-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404	<b>80-20</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-42</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-02</b>
<b>860</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-37, Жиры-31, Углеводы-84, Калорийность-760	<b>119-19</b>
<b><u>Полдник</u></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	<b>22-89</b>
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	<b>6-74</b>
200	<b>Чай б/с</b>		<b>0-77</b>
<b>351</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636	<b>30-40</b>
<b>351</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-292, Калорийность-2 002	<b>226-21</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**Меню Школа 12-18**


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-14, Углеводы-35, Калорийность-331	<b>60-22</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-10, Калорийность-41	<b>3-64</b>
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	<b>3-64</b>
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-653	<b>73-80</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из красной фасоли</b> <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140	<b>15-72</b>
250	<b>Рассольник ленинградский .</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, Калорийность-150	<b>18-29</b>
100	<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, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	<b>38-55</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	<b>12-66</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	<b>16-03</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-42</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-02</b>
<b>890</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-35, Жиры-34, Углеводы-116, Калорийность-880	<b>105-69</b>
<b><u>Полдник</u></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-68, Жиры-66, Углеводы-332, Калорийность-2 182	<b>210-80</b>

МП

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

**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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-6, Калорийность-109	<b>32-14</b>
180/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	<b>26-68</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>8-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-70</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-42</b>
553	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-90, Калорийность-560	<b>72-64</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови (припуц)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	<b>14-23</b>
250	<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-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96	<b>17-01</b>
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	<b>4-94</b>
230	<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-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	<b>70-52</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-42</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-02</b>
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-20, Углеводы-120, Калорийность-798	<b>121-22</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<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-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-228	<b>8-91</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>26-88</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-70</b>
460	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381	<b>38-49</b>
460	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-39, Углеводы-281, Калорийность-1 739	<b>232-35</b>

Бухгалтер-  
калькуляторПершина Т.П.Генеральный  
директорЗатонский Д.А.Согласовано  
Директор

МП

**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
110	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-33, Углеводы-4, Калорийность-361	<b>64-25</b>
180	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	<b>11-39</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-69</b>
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141.	<b>4-85</b>
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-39, Углеводы-95, Калорийность-825	<b>83-18</b>
<b><u>Обед</u></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-10, Углеводы-10, Калорийность-136	<b>13-93</b>
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	<b>14-20</b>
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	<b>3-03</b>
100	<b>Котлета 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-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	<b>42-63</b>
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	<b>22-48</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	<b>3-90</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-42</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-02</b>
910	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-40, Углеводы-156, Калорийность-1 108	<b>104-61</b>
<b><u>Полдник</u></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>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>6-30</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	<b>33-20</b>
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599	<b>47-17</b>
350	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-86, Углеводы-362, Калорийность-2 532	<b>234-96</b>

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

МП

**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
80/30	<b>Котлета рыбная из минтая с томатным соусом</b> <small>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	36-39
180	<b>Картофельное пюре.</b> <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-44
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79, Калорийность-550	73-23
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Стенной".</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	18-21
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	10-00
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <small>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</small>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-45
180	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-61
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-40, Жиры-27, Углеводы-132, Калорийность-930	91-56
<b>Полдник</b>			
60	<b>Булочка с корицей</b> <small>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</small>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-228	7-04
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
410	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-383	37-28
410	<b>Итого за день</b>	Белки-66, Жиры-51, Углеводы-285, Калорийность-1 863	202-07

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
80	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-98	10-73
240	<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-26, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-347	73-58
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-13, Углеводы-85, Калорийность-575	89-43
<b>Обед</b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	7-07
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-58
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-22, Углеводы-102, Калорийность-720	98-74
<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	12-41
60	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194	10-08
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-43
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-138, Калорийность-760	32-92
360	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-52, Углеводы-325, Калорийность-2 056	221-09

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затоцкий 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>			
65	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-4, Калорийность-14	11-31
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, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-109	5-66
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-36, Калорийность-364	67-37
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-95	10-08
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-73	2-34
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-56	1-70
729	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-25, Углеводы-96, Калорийность-711	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-33, Жиры-43, Углеводы-159, Калорийность-1134	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>			
90	<b>Салат из красной фасоли</b> <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-126	14-15
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-3, Жиры-8, Углеводы-26, Калорийность-120	14-63
100	<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-9, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-156	38-55
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	11-25
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	16-03
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-10
26	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-75
802	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-103, Калорийность-793	98-46
<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	12-32
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-24, Калорийность-105	10-29
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-31
358	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-41, Углеводы-214, Калорийность-1 442	129-77

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

15.05.2024, 2ср

**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 моркови (припуц)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-100	9-96
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	13-61
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
50/40	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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-8, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-115	32-89
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-159	23-04
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-67	2-26
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-68
778	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-103, Калорийность-665	98-46
<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	7-43
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
450	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-66, Калорийность-343	37-01
450	<b>Итого за день</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-169, Калорийность-1008	135-47

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

16.05.2024, 2чт

**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

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>			
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-13, Калорийность-89	<b>15-48</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-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-96	<b>8-00</b>
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-7, Калорийность-159	<b>36-39</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	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	<b>9-85</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-02</b>
26	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	<b>1-73</b>
806	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-705	<b>98-46</b>
<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	<b>5-87</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>
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345	<b>36-11</b>
400	<b>Итого за день</b>	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049	<b>134-57</b>

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

МП