

**Школа БР 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-4, Жиры-4, 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-6, Жиры-7, 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>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	8-78
17	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-40	1-36
612	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-51, 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 (гуляш), 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-41, Жиры-36, Углеводы-119, Калорийность-1 145	162-29

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

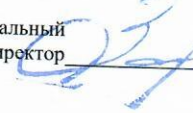
Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**Школа БР 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> картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-31, Калорийность-298	54-20
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	4-20
540	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-15, Углеводы-114, Калорийность-675	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из красной фасоли</b> фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-84	9-43
200	<b>Рассольник ленинградский .</b> картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26, Калорийность-120	14-63
90	<b>Печень по-строгановски</b> печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-140	34-70
150	<b>Каша гречневая</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-197	10-55
200	<b>Компот из апельсинов</b> апельсин, сахар-песок	Углеводы-15, Калорийность-73	16-03
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
740	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-95, Калорийность-697	88-31
740	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-42, Углеводы-209, Калорийность-1 372	157-29

Бухгалтер-  
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный  
директор 

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП



**Школа БР 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>			
60/30	<b>Митболы из п/ф с томатным соусом</b> <i>митболы п/ф 60гр, масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	38-46
160	<b>Картофель отварной с луком</b> <i>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Калорийность-199	20-77
24	<b>Сушки</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-40
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-65
519	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-20, Углеводы-64, Калорийность-646	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови (припущ).</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
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	13-61
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
200	<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	61-32
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
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-636	101-46
710	<b>Итого за день</b>	Белки-53, Жиры-35, Углеводы-161, Калорийность-1 282	170-44

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Школа БР 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-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-289	51-40
160	<b>Макароны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	10-12
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-32, Углеводы-88, Калорийность-718	68-98
<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	8-36
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	11-36
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	<b>Котлета домашняя</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	42-63
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	18-74
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-65, Углеводы-210, Калорийность-1 607	158-35

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



**Школа БР 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> <small>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-152	35-64
160	<b>Картофельное пюре.</b> <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-07
515	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-73, Калорийность-510	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Стенной".</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-63	10-93
200	<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-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
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
150	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	8-84
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
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
750	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769	79-04
750	<b>Итого за день</b>	Белки-52, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 279	148-02

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП