

Школа БР 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
65	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-11	11-31
200	Суп с домашней лапшой <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
210	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	67-37
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-34
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-70
729	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-25, Углеводы-75, Калорийность-653	98-46
Полдник			
100	Кекс "Столичный" с изюмом <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	Чай б/с		0-77
300	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-66
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-43, Углеводы-137, Калорийность-1 076	122-12
Бухгалтер- калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор
			МП

Школа БР 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
90	Салат из красной фасоли фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная	Белки-7, Жиры-5, Калорийность-126	14-15
200	Рассольник ленинградский . 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
100	Печень по-строгановски печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156	38-55
160	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	11-25
200	Компот из апельсинов апельсин, сахар-песок	Углеводы-15, Калорийность-73	16-03
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-10
26	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-75
802	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-30, Углеводы-102, Калорийность-793	98-46
Полдник			
100	Булочка Российская мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404	12-32
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	Напиток апельсиновый сахар-песок, апельсин	Углеводы-24, Калорийность-105	10-29
358	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-31
358	Итого за день	Белки-45, Жиры-46, Углеводы-213, Калорийность-1 442	129-77

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Школа БР 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из моркови (припущ). <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <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	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
60/30	Митболы из п/ф с томатным соусом <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
150	Картофель отварной с луком <i>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Калорийность-187	19-47
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-70
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-66
756	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-29, Углеводы-70, Калорийность-745	98-46
Полдник			
50	Булочка с повидлом и помадкой <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	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
450	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-66, Калорийность-343	37-01
450	Итого за день	Белки-29, Жиры-33, Углеводы-135, Калорийность-1 088	135-47

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

МП

Школа БР 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной <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	13-93
200	Суп гороховый <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	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
90	Гуляш из свинины <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-295	52-57
160	Макароны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	10-12
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
23	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	1-86
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-69
818	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-44, Углеводы-143, Калорийность-1 098	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-67
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	40-87
300	Итого за день	Белки-42, Жиры-50, Углеводы-216, Калорийность-1 522	139-33

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Школа БР 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
85	Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-89	15-48
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
80/30	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	36-39
160	Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-02
26	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-47	1-73
806	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-704	98-46
Полдник			
50	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31, Калорийность-190	5-87
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	20-16
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
400	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68, Калорийность-345	36-11
400	Итого за день	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-164, Калорийность-1 049	134-57

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП