

Школа 7-11 (2 смена)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Огурцы свежие	Углеводы-2, Калорийность-9	9-86
200/23	Суп картофельный с клецками <small>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</small>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	8-80
90	Бифитекс по домашнему <small>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	59-19
170	Гороховое пюре <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-45, Калорийность-303	9-36
200	Компот из сушеных фруктов <small>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
33	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-25
816	Итого за Обед	Белки-40, Жиры-25, Углеводы-131, Калорийность-908	98-46
Полдник			
100	Пирожки печеные с капустой <small>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	20-51
200	Напиток вишнево - смородиновый <small>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</small>	Углеводы-16, Калорийность-66	9-02
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	29-53
300	Итого за день	Белки-47, Жиры-34, Углеводы-184, Калорийность-1 231	127-99

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Сергеев

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Школа 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 "Полоньинский" <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-91	13-22
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-160	19-61
30/170	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-279	52-77
200	Компот из сушеных фруктов <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
27	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-27
21	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-46
708	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-730	98-46
Полдник			
100	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	33-70
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-31
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-35, Углеводы-121, Калорийность-973	140-77

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.


Генеральный
директор


Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18	15-98
250	Суп картофельный с вермишелью. <small>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное , соль йодированная, лавровый лист</small>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-39
60/30	Митболы с томатным соусом <small>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</small>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-125	41-10
170	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное , соль йодированная</small>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	8-62
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-64	3-36
42	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-76	2-93
892	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-24, Углеводы-128, Калорийность-843	98-46
Полдник			
50	Булочка с маком <small>мука пшеничная в/с, масло сливочное , сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</small>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-14
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <small>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</small>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	42-08
400	Итого за день	Белки-34, Жиры-27, Углеводы-206, Калорийность-1 246	140-54

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)
Обед			
70	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	11-01
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	14-36
80/30	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-157	38-37
160	Картофельное пюре картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-145	23-53
200	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-11
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-44
862	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-30, Углеводы-109, Калорийность-781	98-46
Полдник			
100	Булочка школьная мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-45
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	40-63
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-183, Калорийность-1 205	139-09

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский


Согласовано

Директор

Школа 7-11 (2 смена)


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Огурцы свежие	Углеводы-2, Калорийность-9	9-86
200	Суп гречневый с овощами <small>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-84	11-95
100	Гуляш из филе кур <small>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-4, Калорийность-118	51-54
150	Макароны отварные <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42, Калорийность-224	9-58
200	Напиток из клубничного варенья <small>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
36	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	3-98
781	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-631	98-46
Полдник			
100	Булочка творожная <small>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</small>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	23-34
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	33-42
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-17, Углеводы-178, Калорийность-1 011	131-88

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)
Обед			
60	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	9-59
250	Суп картофельный с фасолью <small>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</small>	Белки-3, Жиры-7 , Углеводы-13, Калорийность-109	16-79
230	Плов из птицы <small>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-17, Жиры-18 , Углеводы-42, Калорийность-380	60-42
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <small>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</small>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
33	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	2-30
803	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-25 , Углеводы-114, Калорийность-753	98-46
Полдник			
100	Корж молочный <small>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное , молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</small>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	27-70
200	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	34-11
300	Итого за день	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-205, Калорийность-1 264	132-57

Бухгалтер-
калькулятор



Першина Т.П.

Генеральный
директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП