

Муниципальное общество

Школьного питания "Огонёк"

№2

**Школа 7-11 (1 смена)**

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

**Завтрак**

100	<b>Гуляш из филе кур 100</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, специи</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109	51-36
160	<b>Спагетти отварные с маслом.</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	7-98
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-68	2-60
526	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-620	68-98

**Обед**

70	<b>Салат из красной фасоли</b> <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-98	10-96
200	<b>Свекольник.</b> <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	14-64
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
100	<b>Голубцы ленивые</b> <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	36-49
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	23-49
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
780	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Калорийность-706	100-05
780	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-40, Углеводы-198, Калорийность-1 326	169-03

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Зятовский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

№2  
ИНН 561107729**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Чиполлетти из говядины с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйца куриные с 2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-145	40-88
190	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49, Калорийность-284	18-63
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	7-46
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	2-01
515	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-15, Углеводы-84, Калорийность-548	68-98
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-84	14-60
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	7-53
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
190	<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-10, Углеводы-27, Калорийность-238	10-77
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	8-77
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
810	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-727	96-81
810	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-38, Углеводы-174, Калорийность-1 276	165-79

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

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>			
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	24-00
190	<b>Яблоко (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89	22-57
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	9-75
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45	1-70
646	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-55, Калорийность-556	68-98
<b>Обед</b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
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	5-52
220	<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-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	66-77
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
740	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-26, Углеводы-80, Калорийность-677	98-32
740	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-39, Углеводы-135, Калорийность-1 233	167-30

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Ватопский 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>			
110	<b>Шницель домашний( 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-10, Жиры-15, Углеводы-13, Калорийность-227	45-28
170	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-51, Калорийность-277	10-76
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	3-10
<b>573</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-130, Калорийность-801	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-96	8-56
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-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	13-83
120	<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-14, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-187	46-08
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	11-73
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	16-31
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
<b>790</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-96, Калорийность-748	<b>99-48</b>
<b>790</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-50, Углеводы-226, Калорийность-1 549	<b>168-46</b>

Бухгалтер-калькулятор



Малышева Н.М.

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>			
75	<b>Митболы с соусом томатным</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-6, Углеводы-5, Калорийность-112	33-48
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	3-05
526	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-88, Калорийность-549	68-98
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	6-60
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/с, 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
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
200	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядины б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-289	59-10
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-13, Углеводы-97, Калорийность-616	96-68
710	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-28, Углеводы-185, Калорийность-1164	165-66

Бухгалтер-  
материальник

Мальшица Н.М.

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>			
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, муки пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-14
175	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-43, Калорийность-304	20-56
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-100	3-78
522	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-27, Углеводы-83, Калорийность-639	68-98
<b><u>Обед</u></b>			
80	<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-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-54
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	10-76
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	3-03
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-180	58-38
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-45, Калорийность-244	9-49
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-25, Углеводы-123, Калорийность-854	99-96
770	<b>Итого за день</b>	Белки-50, Жиры-52, Углеводы-206, Калорийность-1 493	168-94

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



Административное объединение

# Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Котлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	38-15
165	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-185	24-22
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	3-07
508	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-65, Калорийность-483	68-98
<u>Обед</u>			
90	<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-5, Углеводы-11, Калорийность-94	15-75
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	7-53
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	37-76
160	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-286	9-43
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	8-85
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	1-35
790	<b>Итого за Обед</b>	Белки-35, Жиры-25, Углеводы-116, Калорийность-826	82-29
790	<b>Итого за день</b>	Белки-54, Жиры-43, Углеводы-181, Калорийность-1309	151-27

Бухгалтер-калькулятор



Малышова Н.М.

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>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-57	8-13
185	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (сулци), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-267	54-67
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96	3-63
500	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Жиры-9, Углеводы-78, Калорийность-480	68-98
<b>Обед</b>			
80	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-12	26-30
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	5-52
90	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>филе куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-2, Углеводы-9, Калорийность-97	46-95
150	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	6-22
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
780	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-18, Углеводы-101, Калорийность-657	99-51
780	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-27, Углеводы-179, Калорийность-1137	168-49

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Зитонский 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>			
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	9-40
200	<b>Свекольник</b> <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	14-64
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <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	51-36
160	<b>Спагетти отварные с маслом</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	7-98
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-51	1-96
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	1-62
<b>Итого за Обед</b>			<b>98-46</b>
778			
<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	10-28
<b>Итого за Полдник</b>			<b>31-30</b>
358			
<b>Итого за день</b>			<b>129-76</b>
<b>Бухгалтер-калькулятор</b>			
<b>Малышева Н.М.</b>			
<b>Генеральный директор</b>			
<b>Зитонский Д.А.</b>			
<b>Согласовано</b>			
<b>Директор</b>			
			МП

## Школа 7-11 (2 смена)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
90	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-94	16-43
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	7-53
110	<b>Чиполлетти из говядины с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-151	41-61
200	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-299	19-61
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	8-77
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
31	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-75	2-09
861	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-25, Углеводы-128, Калорийность-889	98-46
<u>Полдник</u>			
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	7-62
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-8, Углеводы-74, Калорийность-426	42-34
300	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-33, Углеводы-201, Калорийность-1 315	140-80
Бухгалтер-калькулятор	 Мальшьева Н.М.	Генеральный директор	Согласовано Директор
		 Зайтсецкий Д.А.	МП

## Школа 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-18
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	5-52
220	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-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	66-77
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
31	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-66	2-50
21	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	1-41
742	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-26, Углеводы-81, Калорийность-681	98-46
<u>Полдник</u>			
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	22-84
200	Чай б/с		0-77
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423	23-61
300	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-45, Углеводы-143, Калорийность-1 105	122-07
	Бухгалтер-калькулятор 	Мальпеева Н.М.	МП
	Генеральный директор 	Зитовский Д.А.	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)
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-96	8-56
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-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	13-83
120	<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-14, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-187	46-08
155	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-203	11-37
180	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-66	14-68
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-55	2-12
27	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-65	1-82
778	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-100, Калорийность-764	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	10-28
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-30
358	<b>Итого за день</b>	Белки-40, Жиры-44, Углеводы-210, Калорийность-1 413	129-76
Бухгалтер- калькулятор	 Малышева Н.М.	Генеральный директор	 Антоновский 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>			
77	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-63	8-47
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	12-82
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
90	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (подуфабрикат), 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-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-127	37-12
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	21-20
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	2-04
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	1-62
781	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-97, Калорийность-643	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 (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
450	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-66, Калорийность-343	33-74
450	<b>Итого за день</b>	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-162, Калорийность-987	132-20

Бухгалтер-калькулятор



Мальничева Н.М.

Генеральный директор


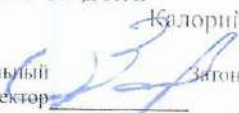


Зайтонский Д.А.

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>			
80	<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-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-54
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	10-76
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	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	42-14
185	<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-46, Калорийность-321	21-73
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-58	2-17
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	1-68
837	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-38, Углеводы-146, Калорийность-1 026	98-46
<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	7-62
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-8, Углеводы-74, Калорийность-426	42-34
300	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-46, Углеводы-219, Калорийность-1 452	140-80
Бухгалтер-калькулятор	 Мальничева Н.М.	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)
<u>Обед</u>			
85	<b>Салат "Степной".</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-11, Калорийность-89	14-88
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	7-53
100	<b>Котлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100 гр замороженные (тф), масло подсолнечное, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	38-15
175	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196	25-69
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	8-85
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	1-88
22	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	1-48
805	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-734	98-46
<u>Полдник</u>			
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	5-86
150	<b>Яблоко (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	17-82
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-70, Калорийность-354	33-76
400	<b>Итого за день</b>	Белки-28, Жиры-33, Углеводы-172, Калорийность-1 088	132-22

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

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>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
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	5-52
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	67-97
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-79
22	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	1-48
774	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-19, Углеводы-103, Калорийность-712	98-46
<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	12-19
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-28
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-147, Калорийность-794	32-89
360	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-36, Углеводы-249, Калорийность-1 506	131-35

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Батонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4, Калорийность-130	61-63
200	<b>Спагетти отварные с маслом</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-51, Калорийность-275	9-98
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	4-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
604	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-29, Жиры-23, Углеводы-118, Калорийность-735	82-69
<b>Обед</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	15-66
250	<b>Свекольник.</b> <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	18-30
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
110	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-118	40-14
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	26-42
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-39
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
910	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-23, Углеводы-117, Калорийность-850	116-46
<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	10-28
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-30
358	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-63, Углеводы-346, Калорийность-2 235	230-45

Бухгалтер-калькулятор



Мальшчева Н.М.

Генеральный директор



Завонский 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак

100	<b>Чиполлетти из говядины с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, лука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-145	40-88
200	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-299	19-61
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	7-46
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-16, Углеводы-98, Калорийность-616	71-99

## Обед

100	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	18-25
250	<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-5, Углеводы-15, Калорийность-119	9-41
110	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-119	57-38
200	<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-11, Углеводы-28, Калорийность-250	11-34
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	8-77
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	2-69
940	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-886	111-07

## Полдник


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	7-62
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-9, Углеводы-112, Калорийность-601	48-64
350	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-51, Углеводы-327, Калорийность-2104	231-70

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

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>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
250/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>(вязкая)</i> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53, Калорийность-313	28-76
190	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89	22-57
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>сгущенным</i> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	9-75
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
<b>705</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-13, Углеводы-112, Калорийность-625	<b>74-46</b>
<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	6-90
250	<b>Говядина тушеная с</b> <b>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	75-88
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
<b>860</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-37, Жиры-31, Углеводы-90, Калорийность-780	<b>114-70</b>
<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	22-84
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-36, Калорийность-245	6-74
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
<b>351</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-28, Углеводы-98, Калорийность-668	<b>30-35</b>
<b>351</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-72, Углеводы-300, Калорийность-2 073	<b>219-51</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Литонский 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>			
130	<b>Шницель домашний (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-12, Жиры-18, Углеводы-15, Калорийность-269	53-51
180	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	11-39
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
605	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-136, Калорийность-863	77-97
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	12-23
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-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	17-29
130	<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-15, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-203	49-92
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42, Калорийность-262	14-67
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	16-31
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
940	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-34, Углеводы-121, Калорийность-925	114-86
<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	10-28
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-30
358	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-75, Углеводы-368, Калорийность-2437	224-13

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Зайковский 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, штания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-157	48-03
180/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	24-47
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
583	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-623	86-98
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	11-00
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	16-03
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	5-11
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	67-97
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Жиры-17, Углеводы-119, Калорийность-756	114-63
<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	8-92
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-76
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
460	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381	35-23
460	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-39, Углеводы-286, Калорийность-1 761	236-84

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Затейский 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>			
130	<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-12, Жиры-19, Углеводы-13, Калорийность-265	54-78
200	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-14, Углеводы-49, Калорийность-347	23-50
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-50
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
570	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-33, Углеводы-89, Калорийность-728	84-01
<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-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-17
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	13-45
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	3-03
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-16, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-198	64-22
200	<b>Макароны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-59, Калорийность-325	12-65
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	6-41
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
940	<b>Итого за Обед</b>	Белки-40, Жиры-30, Углеводы-163, Калорийность-1 092	117-37
<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	7-62
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-9, Углеводы-112, Калорийность-601	48-64
350	<b>Итого за день</b>	Белки-78, Жиры-73, Углеводы-364, Калорийность-2 422	250-02

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

Генеральный директор



Зайтонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



**Меню Школа 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Комплетта рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b> <i>комплеты из минтая, 100гр замороженные (вф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	38-15
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35, Калорийность-224	29-36
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	3-54
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24, Калорийность-107	4-04
555	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-547	75-09
<b>Обед</b>			
100	<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-5, Углеводы-12, Калорийность-105	17-50
250	<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-5, Углеводы-15, Калорийность-119	9-41
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	37-76
200	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-6, Углеводы-53, Калорийность-357	11-79
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	8-85
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	2-69
930	<b>Итого за Обед</b>	Белки-44, Жиры-28, Углеводы-150, Калорийность-1 022	91-23
<b>Полдник</b>			
60	<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-6, Углеводы-37, Калорийность-228	7-03
150	<b>Яблоко (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	17-82
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
410	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-76, Калорийность-392	34-93
410	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-54, Углеводы-304, Калорийность-1 961	201-25

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

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>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	11-62
240	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-26, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-347	70-92
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-55
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	2-42
570	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-11, Углеводы-84, Калорийность-553	87-51
<b>Обед</b>			
100	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	32-88
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	6-90
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	7-46
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-72	2-02
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-115, Калорийность-761	114-74
<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	12-19
60	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44, Калорийность-228	10-42
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-28
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-147, Калорийность-794	32-89
360	<b>Итого за день</b>	Белки-69, Жиры-51, Углеводы-346, Калорийность-2107	235-14

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Зарубский 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>			
100	<b>Гуляши из филе кур</b> <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	
160	<b>Спагетти отварные с маслом</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-68	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>776</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137, Калорийность-796	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></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	
200	<b>Свекольник.</b> <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	
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	
100	<b>Гуляши из филе кур</b> <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	
160	<b>Спагетти отварные с маслом</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Калорийность-220	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-51	
24	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
<b>1 028</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-32, Жиры-23, Углеводы-151, Калорийность-928	<b>108-07</b>

Бухгалтер-калькулятор



Малышева Н.М.

Генеральный директор






Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

М11



# 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>Завтрак</b>			
100	<b>Чиполлетти из говядины с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйца куриные с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-145	
190	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49, Калорийность-284	
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	
<b>Завтрак2</b>			
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<b>750</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-121, Калорийность-723	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
90	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-94	
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	
110	<b>Чиполлетти из говядины с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйца куриные с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-151	
200	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-299	
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	
31	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-75	
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<b>1 096</b>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-29, Жиры-27, Углеводы-165, Калорийность-1 064	<b>108-07</b>
Бухгалтер-калькулятор	 Малышева Н.М.	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)
<u>Завтрак</u>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром бат</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	
200/5	<b>Каша молочная рисовая (вязкая)</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263	
190	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89	
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71	
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45	
<u>Завтрак2</u>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с</b>		
866	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-69, Калорийность-624	78-30
<u>Обед</u>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	
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>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-66	
21	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	
<u>Полдник</u>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с (2022г)</b>		
962	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-34, Жиры-27, Углеводы-95, Калорийность-749	108-07
Бухгалтер-калькулятор	Мальшова Н.М.	Генеральный директор	МШ

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

## Завтрак

10/20 **Бутерброд с сыром**  
*батон нарезной, сыр твердый* Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88

200/5 **Каша молочная рисовая**  
**(вязкая)**  
*молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная* Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263

190 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-89

200 **Кофейный напиток с молоком**  
**сгущенным**  
*молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.* Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-71

21 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45

## Завтрак2

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай б/с**

866 **Итого за 1-я смена** Белки-15, Жиры-13, Углеводы-69, Калорийность-624 **78-30**

## Обед

70 **Огурцы соленые** Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12

200 **Суп с домашней лапшой**  
*лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная* Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104

220 **Говядина тушеная с**  
**картофелем**  
*картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная* Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356

200 **Сок фруктовый** Углеводы-23, Калорийность-94

31 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-66

21 **Хлеб ржано- пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51

## Полдник

20 **Сушки** Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68

200 **Чай б/с**

962 **Итого за 2-я смена** Белки-34, Жиры-27, Углеводы-95, Калорийность-749 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак

110	<b>Шницель домашний (с соусом)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/с, сухари панироновые, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с/2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-13, Калорийность-227	
170	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-51, Калорийность-277	
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	
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	

## Завтрак2

20	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

793 **Итого за 1-я смена** Белки-25, Жиры-23, Углеводы-159, Калорийность-937 **78-30**

## Обед

70	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-96	
200	<b>Рассольник ленинградский.</b> <i>картофель в/к, огурцы соевые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	
120	<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-14, Жиры-11, Углеводы-8, Калорийность-187	
155	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-203	
180	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-66	
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-55	
27	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-65	

## Полдник

20	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

998 **Итого за 2-я смена** Белки-29, Жиры-29, Углеводы-130, Калорийность-900 **108-07**

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

**Завтрак**

75	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масла подсолнечное, соль йодированная</i> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-112	
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	
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
776	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-126, Калорийность-724	78-30

**Обед**

77	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-63	
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	
90	<b>Митболы с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масла подсолнечное, соль йодированная</i> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-127	
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>	Углеводы-23, Калорийность-94	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
1 031	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-135, Калорийность-819	108-07

Бухгалтер-калькулятор



Мальшцева Н.М.

Генеральный директор



Зайцев 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)
<u>Завтрак</u>			
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	
175	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-12, Углеводы-43, Калорийность-304	
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Калорийность-100	
<u>Завтрак2</u>			
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
742	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-20, Жиры-28, Углеводы-113, Калорийность-775	78-30
<u>Обед</u>			
80	<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-8, Углеводы-8, Калорийность-109	
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	
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
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	
185	<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-46, Калорийность-321	
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-58	
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-60	
<u>Полдник</u>			
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
1 057	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-29, Жиры-39, Углеводы-175, Калорийность-1 162	108-07

Бухгалтер-калькулятор



Мальшова Н.М.

Генеральный директор



Затонетский 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)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Котлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	
165	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-185	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-81	
<u>Завтрак2</u>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
758	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-103, Калорийность-658	78-30
<u>Обед</u>			
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-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	
100	<b>Котлета рыбная из минтая с сливочно-томатным соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-176	
175	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196	
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-49	
22	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	
<u>Полдник</u>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		
1 055	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-910	108-07

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

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)
<u>Завтрак</u>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-57	
185	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-267	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96	
<u>Завтрак2</u>			
20	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<u>725</u>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-27, Жиры-10, Углеводы-108, Калорийность-617	<u>78-30</u>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом</b> <i>капуста в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-82	
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	
230	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
22	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-53	
<u>Полдник</u>			
20	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
<u>999</u>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-34, Жиры-20, Углеводы-132, Калорийность-848	<u>108-07</u>
Бухгалтер- калькулятор		Мальшова Н.М.	МП
Генеральный директор		Затонетский Д.А.	Согласовано Директор