

**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>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-0,58, Жиры-0,6, Углеводы-8,02, Калорийность-39,8	8-93
200/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшени. сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8,73, Жиры-11,29, Углеводы-20,57, Калорийность-218,81	17-75
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-2,5, Углеводы-14,53, Калорийность-88,62	14-30
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,34, Жиры-0,53, Углеводы-20,99, Калорийность-102,09	3-58
709	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-87, Калорийность-543	65-80
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,09, Жиры-5,9, Углеводы-3,79, Калорийность-88,62	14-21
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
100	<b>Комлета куриная с морковью с соусом томатным</b> <i>Филе куриное, морковь в/к, лук в/к, соус томатный, яйца куриные с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, картофель в/к, капуста в/к, сахар-песок.</i>	Белки-7,91, Жиры-7,89, Углеводы-8,96, Калорийность-138,49	39-75
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4,28, Жиры-10,42, Углеводы-29,05, Калорийность-227,1	18-02
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Белки-0,46, Жиры-0,12, Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Жиры-0,25, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-70
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,62, Жиры-0,17, Углеводы-10,29, Калорийность-49,17	1-41
752	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-749	93-81
752	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-43, Углеводы-189, Калорийность-1292	159-61

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Загонский 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)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак**Комплета рыбная из горбуши**

90 **"Школьная" с соусом томатным** Белки-10,38, Жиры-9,57, Углеводы-12,35, Калорийность-177,05 **38-94**

**томатным**

*филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок*

150/5 **Картофель отварной** Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность-200,87 **19-83**

*картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная*

15 **Сушки** Белки-1,32, Жиры-0,24, Углеводы-8,4, Калорийность-41,04 **2-07**

210 **Чай фруктовый** Белки-0,02, Углеводы-7,56, Калорийность-30,32 **2-54**

*сахар-песок, яблоко, чай черный лист*

30 **Хлеб пшеничный** Белки-4,03, Жиры-0,64, Углеводы-25,28, Калорийность-123 **2-42**

**Итого за Завтрак** Белки-19, Жиры-20, Углеводы-80, Калорийность-572 **65-80**

Обед

60 **Салат из моркови "Покорейски"** Белки-0,76, Жиры-3,05, Углеводы-4,69, Калорийность-49,25 **6-35**

*морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная*

200 **Суп гороховый** Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32 **10-27**

*картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная*

15 **Гренки из пш. хлеба** Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04 **2-27**

100 **Азу по-татарски** Белки-11,42, Жиры-12,8, Углеводы-7,67, Калорийность-191,56 **64-22**

*мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок*

150 **Каша гречневая** Белки-5,66, Жиры-5,43, Углеводы-31,33, Калорийность-196,83 **10-61**

*крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная*

200 **Сок фруктовый** Белки-0,2, Жиры-0,26, Углеводы-22,6, Калорийность-93,54 **10-08**

20 **Хлеб пшеничный** Белки-1,52, Жиры-0,24, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4 **1-62**

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-1,54, Жиры-0,16, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8 **1-35**

**Итого за Обед** Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-754 **106-77**

**Итого за день** Белки-46, Жиры-44, Углеводы-188, Калорийность-1326 **172-57**

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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)
<u>Завтрак</u>			
220	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-14,75, Жиры-17,86, Углеводы-18,67, Калорийность-294,42	51-94
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Белки-0,05, Жиры-0,01, Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	4-25
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,12, Жиры-0,49, Углеводы-19,56, Калорийность-95,13	3-31
516	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86, Калорийность-606	65-80
<u>Обед</u>			
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-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-1,99, Жиры-4,35, Углеводы-15, Калорийность-107,11	9-79
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11,75, Жиры-10,28, Углеводы-8,73, Калорийность-174,44	49-89
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,5, Жиры-3,8, Углеводы-35, Калорийность-188,2	10-33
180	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Белки-0,2 Жиры-0,15, Углеводы-21,72, Калорийность-89,03	12-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,52, Жиры-0,24, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Жиры-0,16, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-110, Калорийность-790	96-18
	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-49, Углеводы-196, Калорийность-1395	161-98

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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>			
150	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь в/к, молоко 2,5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, соль йодированная</small>	Белки-17,88, Жиры-14,45, Углеводы-37,52, Калорийность-351,65	43-37
173	<b>Яблоко</b>	Белки-0,72, Углеводы-20,34, Калорийность-84,24	18-37
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-13,5, Калорийность-54	2-34
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-72
524	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-15, Углеводы-81, Калорийность-539	65-80
<b>Обед</b>			
70	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность- 94,9	8-88
200	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</small>	Белки-1,43, Углеводы-17,58, Калорийность-101,3	18-28
100	<b>Шницель домашний( с соусом)</b> <small>фарш из свинины полуфабрикат, фарш свиной полуфабрикат, хлеб пшеничный в/к, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, помидоры, масло сливочное, лук шнитт в/к, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</small>	Белки-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-11,72, Калорийность-206,7	40-28
160	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-11,43, Жиры-4,67, Углеводы-42,45, Калорийность-285,5	9-38
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Белки-1,04, Углеводы-15,01, Калорийность-106,4	14-03
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-44,7	1-70
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-48,2	1-35
771	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-888	93-90
	<b>Итого за день</b>	Белки-48, Жиры-41, Углеводы-195, Калорийность-1 426	159-70

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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>			
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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,67, Жиры-5,07, Углеводы-29,67, Калорийность-182,99	13-77
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-75	3-47
200	<b>Чай с вареньем из черной смородины</b> <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-50,1, Калорийность-20,4	8-20
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,72, Жиры-0,59, Углеводы-23,37, Калорийность-113,67	3-57
564	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85, Калорийность-576	65-80
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Фасолинка"</b> <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-2,76, Жиры-13,81, Углеводы-5,96, Калорийность-159,17	12-16
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-1,89, Жиры-2,94, Углеводы-15,24, Калорийность-94,98	13-92
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8,91, Жиры-4,66, Углеводы-7,39, Калорийность-107,14	35-53
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-26,04, Калорийность-167,78	20-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,85, Углеводы-11,76, Калорийность-56,15	1-62
774	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-110, Калорийность-791	97-34
	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-47, Углеводы-195, Калорийность-1367	163-14

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25	11-05
200/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9,33, Жиры- 11,82, Углеводы-27,6, Калорийность-254,1	22-60
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-1,53, Углеводы-12,19, Калорийность-63,61	8-78
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,98, Углеводы-12,4, Калорийность-60,31	2-13
641	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-85, Калорийность-560	65-80
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1,96, Углеводы-0,91, Калорийность-11,48	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-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32	5-10
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к Георг (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19,68, Жиры-16,8, Углеводы-42,45, Калорийность-399,72	62-64
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-725	93-77
	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-181, Калорийность-1285	159-57

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева 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>			
100	<b>Шницель домашний 70/30 (с соусом)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панцировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-8,54, Жиры-13,76, Углеводы-5,72, Калорийность-180,88	40-28
170	<b>Макароны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,51, Жиры-3,93, Углеводы-10,51, Калорийность-91,45	11-08
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4,33, Жиры-0,68, Углеводы-22,19, Калорийность-112,2	4-50
581	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-87, Калорийность-601	65-80
<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-1,15, Жиры-7, Углеводы-7,17, Калорийность-96,28	7-69
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-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55	13-24
110	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,71, Жиры-10,25, Углеводы-7,05, Калорийность-171,29	41-49
160	<b>Каша гречневая (рассыпчатая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6,04, Жиры-5,79, Углеводы-33,42, Калорийность-209,95	11-32
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,62	16-71
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1,9, Углеводы-11,93, Калорийность-58,02	2-02
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
785	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-735	93-82
	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-47, Углеводы-184, Калорийность-1335	159-62

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный  
директор

Зитонский 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>			
55	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8,24, Жиры-5,43, Углеводы-4,41, Калорийность-99,47	31-78
150/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность-200,87	19-83
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3,04, Углеводы-17,08, Калорийность-84,8	2-89
504	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-86, Калорийность-586	65-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "По-корейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1,02, Жиры-4,06, Углеводы-6,26, Калорийность-65,66	8-46
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
200	<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-22, Жиры-15, Углеводы-39, Калорийность-379	58-82
180	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-20,34, Калорийность-84,15	9-07
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-1,52, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-96, Калорийность-715	96-03
	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-182, Калорийность-1301	161-83

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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>			
100	<b>Котлета домашняя с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21	41-01
155	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,02, Жиры-9,19, Углеводы-33,36, Калорийность-236,23	17-99
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7,2, Калорийность-28,88	2-42
54	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3,95, Жиры-0,62, Углеводы-24,8, Калорийность-120,58	4-38
509	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-76, Калорийность-547	65-80
<b>Обед</b>			
70	<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-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность-94,95	8-88
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32	10-27
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
100	<b>Гуляши из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12,84, Жиры-10,28, Углеводы-3,55, Калорийность-158,08	56-36
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,5, Жиры-8,8, Углеводы-22,25, Калорийность-182,2	9-78
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-31,92, Калорийность-133	10-50
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
755	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-97, Калорийность-744	99-41
	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-47, Углеводы-172, Калорийность-1291	165-21

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева 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>			
100	<b>Котлета рыбная с соусом сливочно-томатным</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-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-8,13, Калорийность-181	37-89
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-26,04, Калорийность-167,78	20-62
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,42, Жиры-0,54, Углеводы-21,47, Калорийность-104,42	3-65
500	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-66, Калорийность-494	65-80
<b>Обед</b>			
60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1,8, Калорийность-9,12	19-73
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-2,03, Жиры-4,26, Углеводы-12,1, Калорийность-94,86	6-84
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-8,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-180,03	36-79
150	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,28, Жиры-7,38, Углеводы-39,8, Калорийность-266,74	8-79
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-17,06, Калорийность-68,76	7-39
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,52, Углеводы-9,54, Калорийность-46,4	1-62
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-102, Калорийность-713	82-51
	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-40, Углеводы-168, Калорийность-1207	148-31

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>			
60	<b>Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,09, Жиры-5,9, Углеводы-3,79, Калорийность-88,62	14-21
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
100	<b>Комлета куриная с морковью с соусом томатным</b> <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7,91, Жиры-7,89, Углеводы-8,96, Калорийность-138,49	39-75
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4,28, Жиры-10,42, Углеводы-29,05, Калорийность-227,1	18-02
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Белки-0,46, Жиры-0,12, Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Жиры-0,25, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-70
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,62, Жиры-0,17, Углеводы-10,29, Калорийность-49,17	1-40
752	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-28, Углеводы-103, Калорийность-749	93-80
<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-7,22, Жиры-7,74, Углеводы-18,44, Калорийность-172,3	7-21
150	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-0,2, Жиры-0,26, Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-314	33-22
400	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-36, Углеводы-155, Калорийность-1063	127-02

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)
<u>Обед</u>			
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-0,76, Жиры-3,05, Углеводы-4,69, Калорийность-49,25	6-35
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32	10-27
10	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	1-51
90	<b>Котлета рыбная из горбуши</b> <b>"Школьная" с соусом томатным</b> <i>филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10,38, Жиры-9,57, Углеводы-12,35, Калорийность-177,05	45-43
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность-200,87	19-83
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-0,18, Жиры-0,23, Углеводы-20,34, Калорийность-84,15	9-07
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-34
715	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-24, Углеводы-96, Калорийность-687	93-80
<u>Полдник</u>			
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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52, Калорийность-320	21-41
300	<b>Итого за день</b>	Белки-30, Жиры-33, Углеводы-148, Калорийность-1007	115-21

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 морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,64, Жиры-5, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-1,99, Жиры-4,35, Углеводы-15, Калорийность-107,11	9-79
240	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16,09, Жиры-18,86, Углеводы-27,67, Калорийность-344,78	56-66
180	<b>Компот из свежих яблок с лимоном ик</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Белки-0,2 Жиры-0,15, Углеводы-21,72, Калорийность-89,03	12-22
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,05, Жиры-0,32, Углеводы-12,88, Калорийность-62,6	2-20
29	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Жиры-0,16, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-95
776	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-29, Углеводы-97, Калорийность-743	93-80
<b>Полдник</b>			
100	<b>Коржс молочный</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-188,32	11-83
60	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-4,92, Жиры-3,42, Углеводы-10,82, Калорийность-93,74	10-42
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18,97, Калорийность-75,88	7-15
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-358	29-40
360	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-41, Углеводы-148, Калорийность-1101	123-20

Бухгалтер-калькулятор



Малышева Н.М.

Генеральный директор



Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Школа 7-11 (2 смена)

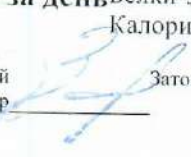
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
70	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность-94,95	8-88
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-1,43, Углеводы-17,58, Калорийность-79,1	18-28
100	<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-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-11,72, Калорийность-208,88	40-28
160	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11,43, Жиры-4,67, Углеводы-42,45, Калорийность-257,55	9-38
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар-песок</i>	Белки-1,04, Углеводы-15,01, Калорийность-64,74	14-03
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,6, Углеводы-10,02, Калорийность-48,73	1-62
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-33
770	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-801	93-80
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка с посыпкой и изюмом</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, изюм, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-7,22, Жиры-7,74, Углеводы-18,44, Калорийность-172,3	6-23
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-10,02, Калорийность-40,08	2-60
450	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-306	30-07
	<b>Итого за день</b>	Белки-36, Жиры-34, Углеводы-164, Калорийность-1107	123-87

Бухгалтер-калькулятор



Малышева 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>			
60	<b>Салат "Фасолинка"</b> <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-2,76, Жиры-13,81, Углеводы-5,96, Калорийность-159,17	12-16
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-1,89, Жиры-2,94, Углеводы-15,24, Калорийность-94,98	13-92
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
90	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8,91, Жиры-4,66, Углеводы-7,39, Калорийность-107,14	31-98
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-37,04, Калорийность-211,78	20-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-43
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,85, Углеводы-11,76, Калорийность-56,15	1-62
764	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-121, Калорийность-835	93-80
<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-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
<b>Итого за день</b>		Белки-34, Жиры-41, Углеводы-173, Калорийность-1199	124-60

Бухгалтер-калькулятор



Малышева 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>			
70	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-1,96, Углеводы-0,91, Калорийность-11,48	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-1,68, Жиры-8, Углеводы-6,4, Калорийность-104,32	5-10
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (сухляк), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-19,68, Жиры-16,8, Углеводы-42,45, Калорийность-399,72	62-64
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-45
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
730	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-26, Углеводы-96, Калорийность-725	93-80
<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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52, Калорийность-320	21-41
<b>Итого за день</b>			
		Белки-35, Жиры-35, Углеводы-148, Калорийность-1 045	115-21
Бухгалтер-калькулятор	 Мальшева Н.М.	Генеральный директор	 Затонский Д.А.
		Согласовано	МП 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-1,15, Жиры-7, Углеводы-7,17, Калорийность-96,28	7-69
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-2,1, Жиры-3,19, Углеводы-13,36, Калорийность-90,55	13-24
110	<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-10,25, Жиры-7,05, Калорийность-171,29	41-49
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6,04, Жиры-5,79, Углеводы-33,42, Калорийность-209,95	11-32
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,62	16-71
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,9, Углеводы-11,93, Калорийность-58,02	2-00
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,54, Углеводы-9,8, Калорийность-46,8	1-35
785	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-735	93-80
<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-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
<b>Итого за день</b>		Белки-38, Жиры-39, Углеводы-149, Калорийность-1099	124-60

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева 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>			
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-1,02, Жиры-4,06, Углеводы-6,26, Калорийность-65,66	8-15
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-1,47, Жиры-2,94, Углеводы-11,16, Калорийность-76,98	12-18
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
90	<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-12,15, Жиры-7,02, Углеводы-10,78, Калорийность-154,9	36-84
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,23, Жиры-9,27, Углеводы-26,13, Калорийность-200,87	19-83
180	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-20,34, Калорийность-84,15	9-07
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-1,75, Углеводы-10,97, Калорийность-53,4	1-79
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1,62, Углеводы-10,29, Калорийность-49,17	1-41
755	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-25, Углеводы-96, Калорийность-701	93-80
<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, орешки сухие</i>	Белки-7,22, Жиры-7,74, Углеводы-18,44, Калорийность-172,3	7-21
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,88, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-10,02, Калорийность-40,08	2-60
450	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-306	31-05
	<b>Итого за день</b>	Белки-30, Жиры-33, Углеводы-147, Калорийность-1007	124-85

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева 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>			
70	<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-1,22, Жиры-7,03, Углеводы-6,7, Калорийность-94,95	8-88
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,78, Жиры-1,6, Углеводы-15,2, Калорийность-94,32	10-27
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
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-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35, Калорийность-161,21	41-01
160	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,02, Жиры-9,19, Углеводы-33,36, Калорийность-236,23	18-57
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-31,92, Калорийность-133	10-50
34	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2,77, Углеводы-17,64, Калорийность-84,25	2-30
779	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-28, Углеводы-123, Калорийность-839	93-80
<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-5,82, Жиры-2,9, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9	7-62
200	<b>Варениц</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101	31-17
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-321	38-79
	<b>Итого за день</b>	Белки-37, Жиры-36, Углеводы-173, Калорийность-1160	132-59

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева 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>			
60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1,8, Калорийность-9,12	19-73
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-2,03, Жиры-4,26, Углеводы-12,1, Калорийность-94,86	6-84
100	<b>Котлета рыбная с соусом сливочно-томатным</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-14,74, Жиры-13,28, Углеводы-8,13, Калорийность-211	37-89
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,26, Жиры-5,62, Углеводы-37,04, Калорийность-211,78	20-62
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-17,06, Калорийность-68,76	7-39
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,08, Углеводы-20,23, Калорийность-91,22	1-33
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-687	93-80
<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-7,25, Жиры-7,89, Углеводы-17,3, Калорийность-169,21	5-54
150	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Калорийность-311	31-55
	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-32, Углеводы-147, Калорийность-997	125-35

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшова 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак

60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-0,58, Жиры-0,6, Углеводы-8,02, Калорийность-39,8	8-93
250/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,66, Жиры-14,11, Углеводы-25,71, Калорийность-272,47	20-99
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-2,5, Углеводы-14,53, Калорийность-88,62	14-30
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, Калорийность-610	69-50
765			

## Обед

100	<b>Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7,27, Жиры-7,46, Углеводы-5,42, Калорийность-117,9	23-68
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-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19	15-22
100	<b>Комлета куриная с морковью с соусом томатным</b> <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8,51, Жиры-8,42, Углеводы-9,57, Калорийность-148,1	45-17
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,14, Жиры-12,5, Углеводы-34,86, Калорийность-272,5	21-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
<b>Итого за Обед</b>		Белки-28, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-894	116-67
890			

## Полдник

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-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	8-65
150	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-10, Жиры-10, Углеводы-56, Калорийность-348	34-66
410		Белки-55, Жиры-60, Углеводы-273, Калорийность-1853	220-83

## Итого за день

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>			
120	<b>Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом томатным</b> <i>филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11,47, Жиры-11,72, Углеводы-15,13, Калорийность-211,88	60-57
180/5	<b>Картофель отварной 180/5</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,87, Жиры-9,27, Углеводы-31,35, Калорийность-224,31	22-84
17	<b>Сушки</b>	Белки-1,32, Углеводы-8,4, Калорийность-41,04	2-35
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7,56, Калорийность-30,32	2-42
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4,18, Жиры-0,66, Углеводы-26,24, Калорийность-127,62	4-44
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-21, Жиры-22, Углеводы-89, Калорийность-635	92-62
577			
<b>Обед</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-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08	10-58
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,97, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-117,88	12-84
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
120	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огузцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13,6, Жиры-15,36, Углеводы-9,2, Калорийность-229,44	77-06
180	<b>Кашиа гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,79, Жиры-6,52, Углеводы-37,6, Калорийность-232,24	12-73
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
<b>Итого за Обед</b>		Белки-33, Жиры-30, Углеводы-133, Калорийность-930	130-00
925			
<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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3,83, Жиры-4,69, Углеводы-8,7, Калорийность-92,33	6-74
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-12, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-412	28-15
351			
<b>Итого за день</b>		Белки-65, Жиры-66, Углеводы-281, Калорийность-1977	250-77

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

# 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>			
270	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-17,1, Жиры-21,92, Углеводы-22,91, Калорийность-357,32	63-74
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	4-25
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8	3-23
565	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-90, Калорийность-667	77-52
<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-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2,63, Жиры-5,44, Углеводы-18,75, Калорийность-134,48	12-24
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11,75, Жиры-10,28, Углеводы-8,73, Калорийность-174,44	49-89
180	<b>Макаронные изделия с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,7, Жиры-4,56, Углеводы-42, Калорийность-227,84	12-40
200	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24,13, Калорийность-98,93	13-58
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-31, Углеводы-133, Калорийность-913	103-53
<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-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-188,32	11-83
60	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-4,92, Жиры-3,42, Углеводы-10,82, Калорийность-93,74	10-42
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18,97, Калорийность-75,88	7-15
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-358	29-40
<b>Итого за день</b>			
		Белки-60, Жиры-67, Углеводы-273, Калорийность-1937	210-45

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>			
200	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>творог, морковь в/к, молоко 2.5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, соль йодированная</i>	Белки-19,84, Жиры-18,26, Углеводы-41,02, Калорийность-407,78	57-82
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-23, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-631	84-08
630			
<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-1,74, Жиры-10,04, Углеводы-9,57, Калорийность-135,6	12-68
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3,04, Углеводы-21,98, Калорийность-103,95	22-85
100	<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-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-11,72, Калорийность-208,88	40-28
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,86, Жиры-5,26, Углеводы-47,76, Калорийность-289,82	10-55
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар-песок</i>	Белки-1,04, Углеводы-15,01, Калорийность-64,74	14-03
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
<b>Итого за Обед</b>		Белки-33, Жиры-30, Углеводы-135, Калорийность-943	104-83
890			
<b>Полдник</b>			
60	<b>Булочка с посыпкой и изюмом</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, изюм, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие, ванилин</i>	Белки-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	7-47
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360	31-31
460			
<b>Итого за день</b>		Белки-65, Жиры-58, Углеводы-288, Калорийность-1934	220-22

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшичева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор



# 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>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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
200	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,67, Жиры-5,07, Углеводы-29,67, Калорийность-182,99	13-77
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-75	3-47
200	<b>Чай с вареньем из черной смородины</b> <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5,01, Калорийность-20,4	8-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,8, Жиры-0,8, Углеводы-23,85, Калорийность-117,8	4-04
570	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-86, Калорийность-580	66-27
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Фасолинка"</b> <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-5,67, Жиры-13,01, Углеводы-9,93, Калорийность-179,49	20-27
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-2,36, Жиры-3,68, Углеводы-19,05, Калорийность-118,76	17-40
10	<b>Сметана к I блюдам</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
100	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капустка в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8,91, Жиры-4,66, Углеводы-7,39, Калорийность-107,14	35-53
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,91, Жиры-6,74, Углеводы-31,25, Калорийность-201,3	24-74
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-30, Углеводы-126, Калорийность-882	113-45
<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-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
<b>Итого за день</b>		Белки-58, Жиры-60, Углеводы-263, Калорийность-1827	210-52

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>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-10,08, Жиры-6,19, Углеводы-9,45 Калорийность-133,83	36-28
200	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,82, Жиры-9,57, Углеводы-51,93, Калорийность-317,13	19-39
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,4, Калорийность-66,65	6-89
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-98, Калорийность-634	66-60
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Здоровье</b> <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2,15, Жиры-6,33, Углеводы-9,71, Калорийность-104,41	17-94
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-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-15,13, Калорийность-118,56	8-55
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11,99, Жиры-4,27, Углеводы-9,8, Калорийность-125,59	54-73
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-5,82, Жиры-10,97, Углеводы-30,92, Калорийность-245,69	11-18
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-0,58, Углеводы-15,01, Калорийность-63,44	7-66
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
910	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-110, Калорийность-797	104-50
<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-5,82, Жиры-2,9, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9	7-62
50	<b>Пряник</b>	Белки-1,76, Жиры-5,66, Углеводы-9,67 Калорийность-96,66	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101	31-17
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-418	45-09
<b>Итого за день</b>			
		Белки-62, Жиры-59, Углеводы-268, Калорийность-1849	216-19

Бухгалтер-  
калькулятор

Мальшева 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)
<u>Завтрак</u>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25	11-05
250/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,42, Жиры-12,61, Углеводы-39,75, Калорийность-314,17	27-01
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-1,7, Углеводы-13,54, Калорийность-70,66	9-75
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
715	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-100, Калорийность-636	71-47
<u>Обед</u>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-2,8, Углеводы-1,3, Калорийность-16,4	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-2,1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130,4	6-37
250	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-20, Углеводы-63,06, Калорийность-528,24	74-58
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
860	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-31, Углеводы-110, Калорийность-815	112-87
<u>Полдник</u>			
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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3,83, Жиры-4,69, Углеводы-8,7, Калорийность-92,33	6-74
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
351	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-412	28-15
	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-270, Калорийность-1863	212-49

Бухгалтер-калькулятор



Мальшцева 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>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-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-5,72, Калорийность-184,88	40-28
180	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7,16, Жиры-5,22, Углеводы-11,13 Калорийность-120,14	11-74
50	<b>Пряник</b>	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4,18, Жиры-0,66, Углеводы-26,24, Калорийность-127,62	4-44
590	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-91, Калорийность-649	66-40
<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-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
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-2,63, Жиры-3,99, Углеводы-16,7, Калорийность-113,23	16-55
110	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,71, Жиры-10,25, Углеводы-7,05, Калорийность-171,29	41-49
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6,79, Жиры-6,52, Углеводы-37,6, Калорийность-236,24	12-73
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,62	16-71
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-116, Калорийность-860	102-90
<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-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар-песок, апельсин</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
<b>Итого за день</b>		Белки-64, Жиры-65, Углеводы-258, Калорийность-1873	200-10

Бухгалтер-калькулятор

Малишева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню Школа 12-18

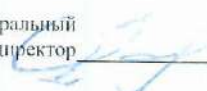
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-9,87, Углеводы-8,02, Калорийность-180,83	57-79
180/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-1,87, Жиры-4,39, Углеводы-31,35, Калорийность-172,39	22-84
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,5	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8	3-23
583	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-96, Калорийность-647	95-16
<b>Обед</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-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08	10-58
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-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19	15-22
10	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
250	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к (суляки), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24,5, Жиры-16,25, Углеводы-48,75, Калорийность-439,25	73-53
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
870	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Жиры-27, Углеводы-122, Калорийность-867	118-38
<b>Полдник</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, орешки сухие</i>	Белки-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	8-65
200	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
460	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360	32-49
<b>Итого за день</b>			
		Белки-65, Жиры-55, Углеводы-279, Калорийность-1874	246-03

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>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-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35 Калорийность-161,21	41-01
180	<b>Рис "Светофор" с морковью и кукурузой</b> <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,82 Жиры-10,67 Углеводы-38,74, Калорийность-274,27	20-89
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,4, Калорийность-66,65	6-89
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-6,08, Жиры-0,96, Углеводы-38,16, Калорийность-185,6	6-46
560	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-100, Калорийность-688	75-25
<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-1,74, Жиры-10,04, Углеводы-9,57, Калорийность-135,6	12-68
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,97, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-117,88	12-84
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
100	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-14,84, Жиры-9,28, Углеводы-3,55, Калорийность-157,08	56-36
180	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,19, Жиры-10,6, Углеводы-26,7, Калорийность-218,96	11-74
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-31,92, Калорийность-133	10-50
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6	2-69
885	<b>Итого за Обед</b>	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-118, Калорийность-891	109-08
<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-5,82, Жиры-2,9, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9	7-62
50	<b>Пряник</b>	Белки-1,76, Жиры-5,66, Углеводы-9,8, Калорийность-97,18	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101	31-17
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-418	45-09
<b>Итого за день</b>		Белки-68, Жиры-68, Углеводы-278, Калорийность-1997	229-42

Бухгалтер-калькулятор



Мальшова 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>Комплета рыбная с соусом сливочно-томатным</b> <i>комплеты из ливийца, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-8,17, Калорийность-181,16	37-89
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,35, Жиры-7,49, Углеводы-34,72, Калорийность-223,69	27-49
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
555	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-562	73-06
<b>Обед</b>			
100	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-0,8, Углеводы-31,25, Калорийность-128,2	32-88
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-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-15,13, Калорийность-118,56	8-55
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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,34, Жиры-9,9, Углеводы-39,8, Калорийность-297,66	10-55
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12,23, Калорийность-49,48	8-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-27, Углеводы-140, Калорийность-918	101-42
<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-8,7, Жиры-9,47, Углеводы-20,76, Калорийность-203,07	6-65
150	<b>Яблоко</b>	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
410	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-55, Калорийность-344	32-66
	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-56, Углеводы-271, Калорийность-1824	207-14

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-1,8, Жиры-5, Углеводы-7,4, Калорийность-81,8	10-14
200	<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-17, Жиры-15, Углеводы-39, Калорийность-359	58-82
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85, Калорийность-617	75-60
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Степной"</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,36, Жиры-5,2, Углеводы-9,78, Калорийность-95,36	17-02
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130,4	6-37
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2,27, Углеводы-9,8, Калорийность-107,59	54-73
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,89, Жиры-9, Углеводы-38,05, Калорийность-256,67	7-25
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-823	99-89
<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-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-433,4	11-83
60	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-4,92, Жиры-3,42, Углеводы-10,02, Калорийность-228	10-42
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-15,01, Калорийность-133	10-50
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-46, Калорийность-794	32-75
<b>Итого за день</b>			Белки-62, Жиры-60, Углеводы-248, Калорийность-2235
			208-24

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

60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-78	
200/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-247	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-94	

Завтрак2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

959	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-17, Жиры-12, Углеводы-156, Калорийность-782	<b>71-30</b>
-----	---------------------------	--	--------------

Обед

60	<b>Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом</b> <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-115	
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	
100	<b>Комлета куриная с морковью с соусом томатным</b> <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-135	
150	<b>Рис "Светофор" с морковью и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-234	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45	
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	

Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

1 002	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-32, Углеводы-140, Калорийность-951	<b>99-30</b>
-------	---------------------------	--	--------------

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонетский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школы ОВЗ 7-18 лет

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

## Завтрак

90	<b>Котлета рыбная из горбуши</b> <b>"Школьная" с соусом</b> <b>томатным</b> <i>филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная</i> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-88	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
15	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-51	
210	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-32	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	

## 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	

720	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-100, Калорийность-527	71-30
-----	---------------------------	--	-------

## Обед

60	<b>Салат из моркови "По-корейски"</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	
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	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-23	
90	<b>Котлета рыбная из горбуши</b> <b>"Школьная" с соусом</b> <b>томатным</b> <i>филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная</i> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-95	
150/5	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-156	
180	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-20, Калорийность-84	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	

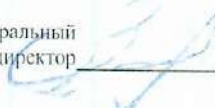
## Полдник

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	

935	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-124, Калорийность-686	99-30
-----	---------------------------	--	-------

Бухгалтер-  
калькулятор


Малышева Н.М.

Генеральный  
директор


Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школы ОВЗ 7-18 лет

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

## Завтрак

220	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-25, Жиры-24, Калорийность-515
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-87

## Завтрак2

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163
200	<b>Чай б/с</b>	

750	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-33, Жиры-33, Углеводы-97, Калорийность-1 001	71-30
-----	---------------------------	---	-------

## Обед

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
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93
240	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-27, Жиры-26, Калорийность-561
180	<b>Компот из свежих яблок с лимоном</b> <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-22, Калорийность-90
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-58
29	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-70

## Полдник

34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-163
200	<b>Чай б/с</b>	

1 010	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-38, Жиры-48, Углеводы-98, Калорийность-1 172	99-30
-------	---------------------------	---	-------

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

## Завтрак

150	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>творог, морковь в/к, молоко 2.5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-346	
173	<b>Яблоко (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-81	
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-14, Калорийность-54	
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-45	

## Завтрак2

20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

744	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-25, Жиры-9, Углеводы-110, Калорийность-654	71-30
-----	---------------------------	---	-------

## Обед

70	<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-7, Углеводы-7, Калорийность-95	
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	
100	<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-14, Углеводы-12, Калорийность-207	
160	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-286	
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-106	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	

## Полдник

20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	

990	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-38, Жиры-27, Углеводы-142, Калорийность-1 014	99-30
-----	---------------------------	--	-------

Бухгалтер-  
калькулятор


Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор


Зайонский 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

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	
200	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251	
20	<b>Печенье "Мария"</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76	
200	<b>Чай с вареньем из черной смородины</b> <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-63	
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-94	

## Завтрак2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

814	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-138, Калорийность-843	<b>71-30</b>
-----	---------------------------	--	--------------

## Обед

60	<b>Салат "Фасолинка"</b> <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-2, Жиры-14, Углеводы-6, Калорийность-155	
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	
90	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-96	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-168	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-58	

## Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

1 014	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-22, Жиры-30, Углеводы-148, Калорийность-948	<b>99-30</b>
-------	---------------------------	--	--------------

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

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, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-134	
200	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-299	
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	

## Завтрак2

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	

775

**Итого за 1-я смена** Белки-23, Жиры-17, Углеводы-130, Калорийность-759

71-30

## Обед

87	<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-8, Калорийность-91	
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, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-133	
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	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-43	
23	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-55	

## Полдник

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	

1 075

**Итого за 2-я смена** Белки-28, Жиры-26, Углеводы-156, Калорийность-1 020

99-30

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)
<u>Завтрак</u>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	
200/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Калорийность-263	
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-55	
<u>Завтрак2</u>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с</b>		
<hr/>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-71, Калорийность-632	<b>71-30</b>
<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	
210	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляши), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-24, Калорийность-340	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	
<u>Полдник</u>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай б/с</b>		
<hr/>	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-33, Жиры-26, Углеводы-92, Калорийность-729	<b>99-30</b>
950			
Бухгалтер-калькулятор 	Мальничева Н.М.	Генеральный директор 	Затонский Д.А.
		Согласовано	МП
		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

100	<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-14, Углеводы-12, Калорийность-207	
170	<b>Макароны 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	
56	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-119	

## Завтрак2

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	

801	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-26, Жиры-22, Углеводы-167, Калорийность-955	71-30
-----	---------------------------	--	-------

## 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 солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	
110	<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-13, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-172	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-210	
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-73	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	

## Полдник

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	

1 005	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-128, Калорийность-879	99-30
-------	---------------------------	--	-------

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

55	<b>Митболы</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-100	
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	
36	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-77	

## Завтрак2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

754 **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-16, Углеводы-124, Калорийность-708 **71-30**

## Обед

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	
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, масло подсолнечное, соль йодированная, 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	
180	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-20, Калорийность-84	
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	

## Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

1 005 **Итого за 2-я смена** Белки-21, Жиры-22, Углеводы-129, Калорийность-796 **99-30**

Бухгалтер-  
калькулятор



Мальничева Н.М.

Генеральный  
директор



Загонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

## Завтрак

100 **Котлета домашняя** Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204  
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

155 **Рис "Светофор" с морковью и кукурузой** Белки-5, Жиры-11, Углеводы-38, Калорийность-269  
морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай фруктовый** Углеводы-8, Калорийность-30  
сахар-песок, яблоко, чай черный лист

54 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26, Калорийность-115

## Завтрак2

20 **Печенье "Мария"** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

729 **Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-27, Углеводы-112, Калорийность-755 **71-30**

## Обед

70 **Винегрет овощной** Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-95  
картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Суп гороховый** Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94  
картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная

15 **Гренки из пш. хлеба** Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35

100 **Котлета домашняя** Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204  
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

160 **Рис "Светофор" с морковью и кукурузой** Белки-5, Жиры-11, Углеводы-39, Калорийность-278  
морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Отвар шиповника с сахаром** Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133  
шиповник, сахар-песок

34 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82

## Полдник

20 **Печенье "Мария"** Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-76

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60  
сахар-песок, чай черный лист

999 **Итого за 2-я смена** Белки-26, Жиры-36, Углеводы-157, Калорийность-1 057 **99-30**

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

100	<b>Комплета рыбная с соусом сливочно-томатным</b> <i>комплеты из минтая, 100гр замороженные (нф), 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-1176	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-168	
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-41	
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96	

## Завтрак2

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

750 **Итого за 1-я смена** Белки-21, Жиры-19, Углеводы-104, Калорийность-656 **71-30**

## Обед

60	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-2, Калорийность-9	
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>Комплета рыбная с соусом сливочно-томатным</b> <i>комплеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-1176	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-168	
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-17, Калорийность-69	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	

## Полдник

50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай б/с</b>		

960 **Итого за 2-я смена** Белки-22, Жиры-23, Углеводы-113, Калорийность-740 **99-30**

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

Завтрак

80	<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-6, Калорийность-65	
175	<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-19, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-253	
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	

Завтрак2

20	<b>Печенье "Мария"</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	

725

**Итого за 1-я смена** Белки-26, Жиры-10, Углеводы-106,  
Калорийность-611**71-30**Обед

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	
220	<b>Плов из говядины</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-318	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Углеводы-23, Калорийность-94	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-64	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-48	

Полдник

20	<b>Печенье "Мария"</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	

995

**Итого за 2-я смена** Белки-33, Жиры-20, Углеводы-133,  
Калорийность-846**99-30**Бухгалтер-  
калькулятор \_\_\_\_\_

Мальшева Н.М.

Генеральный  
директор \_\_\_\_\_

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП