

Школа БР 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/30	Митболы из п/ф с томатным соусом <i>митболы п/ф 60гр, масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-10, Калорийность-199	38-46
160	Картофель отварной с луком <i>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Калорийность-199	20-77
24	Сушки	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-40
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-65
519	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-20, Углеводы-64, Калорийность-646	68-98
Обед			
60	Салат из моркови (припущ). <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	8-54
200	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	13-61
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
200	Плов из говядины <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-5, Углеводы-39, Калорийность-289	61-32
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
710	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-15, Углеводы-97, Калорийность-636	101-46
710	Итого за день	Белки-53, Жиры-35, Углеводы-161, Калорийность-1 282	170-44

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

04.04.2024, 2чт

Школа БР 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>			
88	Гуляш из свинины свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-9, Жиры-27, Углеводы-3, Калорийность-289	51-40
160	Макароны отварные. макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-260	10-12
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
59	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-29, Калорийность-139	4-77
507	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-32, Углеводы-88, Калорийность-718	68-98
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	8-36
200	Суп гороховый картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	11-36
20	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	Котлета домашняя 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	Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
150	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37, Калорийность-260	18-74
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-889	89-37
750	Итого за день	Белки-42, Жиры-65, Углеводы-210, Калорийность-1 607	158-35

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

05.04.2024, 2шт

Школа БР 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80/20	Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <small>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5, Калорийность-152	35-64
160	Картофельное пюре. <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-179	24-99
200/5	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-07
515	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17, Углеводы-73, Калорийность-510	68-98
Обед			
60	Салат "Степной". <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-63	10-93
200	Суп крестьянский с крупой <small>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-95	8-00
100	Фрикадельки из говядины в соусе <small>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</small>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-45
150	Гороховое пюре <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-17, Жиры-4, Углеводы-40, Калорийность-268	8-84
200	Компот из свежих яблок <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-35
750	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-107, Калорийность-769	79-04
750	Итого за день	Белки-52, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 279	148-02

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП