



Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	№89 Бутерброд с повидлом 20/30	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-28	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-500, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-94	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
80	№112 Овощи натуральные 1/80 (помидор)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-1	
150	№376 Разу из птицы 1/150	Калорийность-213, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-544, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-69	88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-541, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№376 Разу из птицы 1/180	Калорийность-282, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-13	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-570, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-59	85-00



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____



Школы 7-18 осень 2023

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

Завт. 7-11

150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-6	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-446, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-88-88

Обед 7-11

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
150	№375 Плов из отварной птицы 1/150	Калорийность-250, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-19	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	

Итого за Обед 7-11 Калорийность-597, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-88-88

Завт. 11-18

250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-15	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-789, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-60-00

Обед 11-18

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-27, Жиры-1, Углеводы-3	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-601, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-85-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар 

Директор



Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Средняя стоимость питания
<u>Завт.7-11</u>			
150	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/150	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14	
180	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-99, Жиры-11	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Завт.7-11			88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 7-11			88-88
<u>Завт.11-18</u>			
250	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-99, Жиры-11	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
100	№372 Биточки из птицы в молочном соусе 1/100	Калорийность-163, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-8	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18			85-00

Ген. директор Т.К. КорнауховПовар



Школы 7-18 осень 2023

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

Завт. 7-11

70	№279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12	
15	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	Калорийность-37, Углеводы-9	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-550, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-87 **88-88**

Обед 7-11

60	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-1	
90	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	

Итого за Обед 7-11 Калорийность-524, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-75 **88-88**

Завт. 11-18

70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15	
10	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/10	Калорийность-25, Углеводы-6	
250	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-519, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-69 **60-00**

Обед 11-18

100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-724, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-118 **85-00**



Директор

Школы 7-18 осень 2023



Стоимость питания

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-405, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-57	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/90	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	
150	№ 377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-461, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-46	88-88
<u>Завт.11-18</u>			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
15	Печенье 1/15	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-503, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-74	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
100	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/100	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11	
180	№ 377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-602, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-65	85-00

Ген.директор Г.К.КорнауховПовар М



Школы 7-18 осень 2023

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

Завт. 7-11

150	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
20	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	

Итого за Завт.7-11 Калорийность-429, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-67 **88-88**

Обед 7-11

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
40	№117 Батон нарезной 1/40	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	

Итого за Обед 7-11 Калорийность-627, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-84 **88-88**

Завт. 11-18

250	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	Калорийность-320, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-40	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	

Итого за Завт.11-18 Калорийность-640, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-104 **60-00**

Обед 11-18

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе индейки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-662, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-81 **85-00**



Ген. директор Т.К.Корнаухова

Повар [подпись]