



# Меню Школа 7-11 январь 2022 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200/10	<b>Каша молочная рисовая</b> 200/10 <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-43, Калорийность-264	<b>24-14</b>
215	<b>Яблоко</b>	Углеводы-11, Калорийность-51	<b>24-77</b>
195	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-116	<b>11-02</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-11, Жиры-11, Углеводы-86, Калорийность-494	<b>61-53</b>
647			
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-45	<b>7-07</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>15-70</b>
90	<b>Шницель домашний 60/30 (с соусом)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-162	<b>30-42</b>
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-3, Жиры-11, Углеводы-17, Калорийность-175	<b>22-43</b>
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	<b>9-10</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>1-45</b>
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-44	<b>1-21</b>
<b>Итого за Обед</b>		Белки-19, Жиры-28, Углеводы-84, Калорийность-662	<b>87-38</b>
750			
<b>Итого за день</b>		Белки-30, Жиры-40, Углеводы-170, Калорийность-1 156	<b>148-91</b>
750			

Бухгалтер-калькулятор

Малышева  
Н.М.

Генеральный директор

Затойский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

Акционерное общество  
"Комбинат Школьного Питания "ОГОНЕК"№1  
ИНН 56111**Меню Школа 7-11 (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-45	<b>7-07</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>15-70</b>
110	<b>Шницель домашний 70/40 (с соусом)</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-197	<b>37-18</b>
200	<b>Рис с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-14, Углеводы-52, Калорийность-356	<b>14-92</b>
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>сахар-песок, курага, изюм</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	<b>9-10</b>
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	<b>2-15</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52	<b>1-45</b>
<b>837</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-33, Углеводы-129, Калорийность-916	<b>87-57</b>
<b>Полдник</b>			
150	<b>Булочка Домашняя</b> <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-61, Калорийность-380	<b>15-21</b>
200	<b>Ряженка</b>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-113	<b>29-47</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-18, Углеводы-69, Калорийность-493	<b>44-68</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-51, Углеводы-198, Калорийность-1 410	<b>132-25</b>

Бухгалтер-  
калькуляторМалышева  
Н.М.Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор  
МП