

Акционерное общество

"Комбинат школьного питания "ОГОНЕК"

№1

ИНН 5611077285

**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 белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, Калорийность-42	<b>10-06</b>
200/23	<b>Суп картофельный с клецками 200/23</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-89	<b>9-58</b>
90/30	<b>Гречаники "Гулливер" из филе птицы</b> <i>фари куриный, лук в/к, крупа гречневая, яйцо куриное, сухари панировочные, мука пшеничная 1с, соль йодированная, масло подсолнечное, томат-паста</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19, Калорийность-220	<b>34-83</b>
165	<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-12, Углеводы-18, Калорийность-192	<b>24-67</b>
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-102	<b>6-36</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	<b>2-07</b>
<b>784</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-29, Углеводы-98, Калорийность-730	<b>87-57</b>
<b>Полдник</b>			
75	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37, Калорийность-197	<b>12-59</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-113	<b>29-47</b>
<b>275</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-45, Калорийность-310	<b>42-06</b>
<b>275</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-31, Жиры-38, Углеводы-143, Калорийность-1 040	<b>129-63</b>

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

Акционерное общество

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

№1

ИНН 5611077285

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

## Завтрак

90/30	<b>Гречаники "Гулливер" из филе птицы</b> <i>фарш куриный, лук в/к, крупа гречневая, яйцо куриное, сухари панировочные, мука пшеничная 1с, соль йодированная, масло подсолнечное, томат-паста</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19, Калорийность-220	<b>34-83</b>
155	<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-181	<b>23-18</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-57	<b>2-05</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>1-47</b>
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-23, Углеводы-63, Калорийность-516	<b>61-53</b>

## Обед

60	<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-3, Углеводы-3, Калорийность-42	<b>10-06</b>
200/23	<b>Суп картофельный с клецками 200/23</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-89	<b>9-58</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>мясо говядина п/ф 1 катег, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3, Калорийность-181	<b>46-93</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	<b>27-22</b>
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-102	<b>6-36</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>753</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-90, Калорийность-677	<b>102-81</b>
<b>753</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-47, Углеводы-153, Калорийность-1 193	<b>164-34</b>

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано Директор

МП