
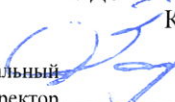





**безлакт, ПА(яйцо, ксломол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71	<b>6-14</b>
200	<b>Суп картофельный</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Калорийность-99	<b>11-55</b>
90	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	<b>60-00</b>
170	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-7, Углеводы-45, Калорийность-317	<b>6-02</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-39</b>
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	<b>3-43</b>
33	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	<b>2-36</b>
793	<b>Итого за Обед</b>	Белки-41, Жиры-30, Углеводы-121, Калорийность-988	<b>94-89</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Пирожки печеные с</b> <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	<b>21-44</b>
200	<b>Напиток вишнево - смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	<b>11-20</b>
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	<b>32-64</b>
300	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-39, Углеводы-174, Калорийность-1 311	<b>127-53</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Затонский	Согласовано Директор _____ МП

## безлакт, ПА (яйцо, ксломол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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-6, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>7-64</b>
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	<b>18-83</b>
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-23, Калорийность-226	<b>50-77</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	<b>9-03</b>
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	<b>2-32</b>
21	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	<b>1-50</b>
<b>708</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-86, Калорийность-604	<b>90-09</b>
<b>Полдник</b>			
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>9-40</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	<b>8-61</b>
<b>258</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-189	<b>18-01</b>
<b>258</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-22, Жиры-20, Углеводы-121, Калорийность-792	<b>108-10</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Затонский	Согласовано Директор _____ МП

## безлакт, ПА (яйцо, ксло мол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b>Обед</b>					
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	<b>6-36</b>		
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	<b>16-14</b>		
100	<b>Биточек припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-76	<b>37-68</b>		
170	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27, Калорийность-193	<b>6-03</b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>		
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	<b>3-43</b>		
42	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-76	<b>3-00</b>		
862	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-17, Углеводы-112, Калорийность-723	<b>82-72</b>		
<b>Полдник</b>					
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, дрожжи сухие, соль йодированная, мак, ванилин</i>	Белки-4, Жиры-2, Калорийность-138	<b>4-52</b>		
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	<b>23-21</b>		
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>6-84</b>		
400	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48, Калорийность-332	<b>34-57</b>		
400	<b>Итого за день</b>	Белки-28, Жиры-18, Углеводы-160, Калорийность-1 055	<b>117-29</b>		
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский	Согласовано Директор	МП


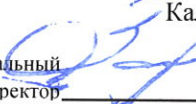
Акционерное общество  
 "Огонёк" Школьного Питания  
 14.11.2024 2чт  
 ИНН 5811077285

## безлакт, ПА(яйцо, ксло мол)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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, Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91	<b>10-20</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	<b>13-45</b>
110	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	<b>38-18</b>
150	<b>Картофельное пюре с растительным маслом</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-11, Углеводы-22, Калорийность-193	<b>14-86</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-39</b>
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	<b>3-17</b>
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-50</b>
852	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-36, Углеводы-108, Калорийность-830	<b>87-75</b>
<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-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	<b>8-93</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	<b>9-03</b>
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-86, Калорийность-423	<b>17-96</b>
300	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-39, Углеводы-194, Калорийность-1 253	<b>105-71</b>
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор _____

МП

**безлакт, ПА(яйцо, ксло мол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	<b>9-20</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-90	<b>7-00</b>
100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	<b>50-89</b>
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Калорийность-248	<b>5-35</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	<b>8-61</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-00</b>
36	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	<b>2-57</b>
<b>781</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-64, Калорийность-734	<b>86-62</b>
<b><u>Полдник</u></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-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404	<b>11-58</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84, Калорийность-488	<b>21-66</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-35, Углеводы-148, Калорийность-1 223	<b>108-28</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Затонский	Согласовано Директор _____ МП

**безлакт, ПА(яйцо, ксло мол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75	<b>9-81</b>
250	<b>Суп картофельный с</b> <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	<b>16-30</b>
230	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	<b>59-60</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>6-84</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
33	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	<b>2-36</b>
<b>803</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-817	<b>97-48</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	<b>12-46</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-80, Калорийность-405	<b>18-87</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-197, Калорийность-1 222	<b>116-35</b>
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор _____

МП