



Директор

СОГЛАСОВАНО:
Директор ИБОУ СОШ № 7
Ирина Александровна
Ибрагимова М.И.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Коломоийцев А.В.

АНАТОЛИЙ ВЯЧЕСЛАВ
Углеводы, г
Жиры, г
Белки, г

школы	прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	ОТД/КОРП	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ДЕНЬ					
												выход, г				
школы	завтрак 1 и 2 смена	гор. блюдо	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	25	214,6	16,0	21,0	18,0	3					
		гор. напиток	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	20,0	225,8	4,5	2,4	46,7	3					
	завтрак 2	хлеб	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	5	21,1	0,2	0,0	10,1	3					
		хлеб	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	25	48,6	2,3	0,9	15,4	3					
	завтрак 1 и 2 смена	гор. блюдо	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	80,0	632,9	28,9	30,9	99,8	3					
		гор. напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	60	439,8	20,5	23,4	64,7	3					
	завтрак 2	хлеб	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	30	5	21,1	0,2	0,0	10,1	3					
		хлеб	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	25	48,6	2,3	0,9	15,4	3					
	ИТОГО											95,0	632,3	23,0	24,3	90,2
	школы	обед	закуска		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	60	2,0	45,9	1,0	3,0	3,5	3				
1 блюдо			102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9,0	170,4	5,3	4,9	36,2	3					
2 блюдо		272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	40	213,3	11,8	8,7	11,0	3						
гарнир		272	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	18,0	222,9	15,9	2,8	33,3	3						
сладкое		402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,0	42,6	0,0	0,0	10,7	3						
хлеб				40	5,0	81,6	2,6	0,4	17,0	3						
ИТОГО											175,0	776,7	36,6	19,8	111,7	
школы		завтрак 1 и 2 смена	гор. блюдо	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	25,0	219,0	18,0	24,0	19,0	3				
			гор. напиток	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	28,0	225,8	4,5	2,4	46,7	3				
		завтрак 2	хлеб	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5	49,9	0,2	0,0	12,1	3				
	хлеб		385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	30	5	78,6	2,3	0,9	15,4	3					
	завтрак 1 и 2 смена	гор. блюдо	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	63,0	573,3	25,0	27,3	93,2	3					
		гор. напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	85	444,8	22,5	26,4	65,7	3					
	завтрак 2	хлеб	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	30	5	49,9	0,2	0,0	12,1	3					
		хлеб	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5	78,6	2,3	0,9	15,4	3					
	ИТОГО											95,0	573,3	25,0	27,3	93,2
	школы	обед	закуска		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	76,7	5,1	6,0	1,5	3				
1 блюдо			102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9,0	170,4	4,9	26,2	5,3	3					
2 блюдо		272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	57	237,0	13,4	19,5	45,0	3						
гарнир		272	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	18,0	267,5	19,1	3,5	40,0	3						
сладкое		402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,0	42,6	0,0	10,7	0,0	3						
хлеб		385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	40	5,0	81,6	0,4	17,0	2,6	3						
ИТОГО											25	122,8	5,9	6,6	9,6	
ИТОГО											192,0	875,8	42,9	82,9	94,4	