

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар,</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	47-48
40/15	Хлеб пшеничный, сыр <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20	25-32
200	Чай с молоком <i>сахар, чай черный, молоко</i>	Калорийность-81, Углеводы-16, Белки 1, Жиры 1	13-29
	Фрукт	Калорийность-51	43-74

Итого за Завтрак Калорийность-560, Белки-14, Жиры-20,
Углеводы-67 **129-83**

Обед

100	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-3	69-85
250	Суп картофельный с крупой с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	32-52
100	Шницель мясной <i>говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, мука</i>	Калорийность-260, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-7	94-74
180	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, сахар, масло растительное</i>	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7	41-64
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Углеводы-27	9-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12

Итого за Обед Калорийность-893, Белки-30, Жиры-41,
Углеводы-93 **259-91**

Итого за день Калорийность-1453, Белки-44, Жиры-61,
Углеводы-160 **389-74**



А. Сайсорова
Калькулятор

Григорьев
Заведующая производством

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	37-98
40/10	Хлеб пшеничный, сыр <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	19-25
200	Чай с молоком <i>сахар, чай черный, молоко</i>	Калорийность-81, Углеводы-16, Белки 1, Жиры 1	13-29
	Фрукт	Калорийность-51	43-74
Итого за Завтрак		Калорийность-486, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61	114-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное,</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры- 8, Углеводы-2	41-91
200	Суп картофельный с крупой с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 (без кости), крупа пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	27-82
90	Шницель мясной <i>говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, мука</i>	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-6	85-27
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, сахар, масло растительное</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	34-70
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Углеводы-27	9-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-730, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-78	207-86
Итого за день		Калорийность-1216, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-199	322-12



Л. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством

Полдник

56	Кондитерское изделие Печенье	Калорийность-387, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-79	30-75
150	Кисломолочный напиток Йогурт фруктовый	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	34-25
Итого за Полдник		Калорийность-490, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-96	65-00



Г. Галимова
Калькулятор

М. М.
Заведующая производством

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

30	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-7, Углеводы-1	18-87
80	Котлета рыбная с соусом (50/30) <i>филе минтая, хлеб пшеничный, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый</i>	Калорийность-78, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-7	35-32
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-76
40/10	Хлеб пшеничный, масло <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20	19-13
200	Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон свежий</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-89
140	Фрукт (мандарин)	Калорийность-47, Углеводы-10	40-24
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-77	135-21

Обед

60	Винегрет <i>картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	24-01
200	Суп-лапша по домашнему <i>морковь, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло растительное, мясо курицы 10 гр (без кости)</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	20-04
200	Жаркое по-домашнему (50/150) <i>свинина, масло растительное, томатная паста, картофель, лук репчатый</i>	Калорийность-443, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	75-61
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки свежие, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-56
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-111	147-22
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-188	282-43



С. Шмидт
Калькулятор

М. М.
Заведующая производством

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

50	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	31-45
130	Котлета рыбная с соусом (100/30) <i>филе минтая, хлеб пшеничный, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый</i>	Калорийность-135, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-12	65-18
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-71
40/15	Хлеб пшеничный, масло <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-20	25-75
200	Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон свежий</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-89
140	Фрукт (мандарин)	Калорийность-47, Углеводы-10	40-24
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-90	187-22

Обед

100	Винегрет <i>картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	40-02
250	Суп-лапша по домашнему <i>морковь, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло растительное, мясо курицы 10 гр (без кости)</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	22-56
250	Жаркое по-домашнему (60/190) <i>свинина, масло растительное, томатная паста, картофель, лук репчатый</i>	Калорийность-484, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-56	93-22
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки свежие, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-56
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-1013, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-138	186-36
Итого за день		Калорийность-1 673, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-228	373-58



Калькулятор

Калькулятор

Заведующая производством

Заведующая производством

МУП КШП 2

___ 2 ___ день

СКОШ № 2

28.04.2026

Полдник

110	Кондитерское изделие Пряник Северный	Калорийность-434, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-55	38-51
200	Сок фруктовый	Калорийность-90, Углеводы-22	26-49

Итого за Полдник	Калорийность-524, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-77	65-00
------------------	--	-------



Директор школы

A handwritten signature in dark ink, written over a horizontal line.

Калькулятор

A handwritten signature in dark ink, written over a horizontal line.

Заведующая производством

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо,</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	68-36
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	18-23
150	Каша молочная пшеничная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	25-74
200	Кофейный напиток <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	26-53
40/10	Хлеб пшеничный, сыр <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	19-25
Итого за Завтрак		Калорийность-730, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-98	158-11

Обед

60	Салат из морской капусты <i>морская капуста с мороженой, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	10-59
200/10	Свекольник со сметаной с мясом курицы <i>мясо курицы 10гр (без кости), свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	36-16
120	Голубцы ленивые в соусе (90/30) <i>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, мука, масло сливочное, сметана 15%</i>	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7	69-47
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	45-06
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-720, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-94	179-44
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-192	337-55



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

120	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо</i>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-22	82-03
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	18-23
200	Каша молочная пшениная жидкая <i>молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-280, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	34-32
200	Кофейный напиток <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	26-53
40/10	Хлеб пшеничный, сыр <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	19-25

Итого за Завтрак Калорийность-843, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-111 **180-36**

Обед

100	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-10 Углеводы-3	17-64
250/10	Свекольник со сметаной с мясом курицы <i>мясо курицы 10гр (без кости), свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар</i>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	41-70
130	Голубцы ленивые в соусе (100/30) <i>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, мука, масло сливочное, сметана 15%</i>	Калорийность-161, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8/	76-18
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	54-07
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12

Итого за Обед Калорийность-883, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-113 **210-75**

Итого за день Калорийность-1726, Белки-59, Жиры-69, Углеводы-224 **391-11**



Директор школы

С.М. Маляров
Калькулятор

С.М. Маляров
Заведующая производством

МУП КШП 2

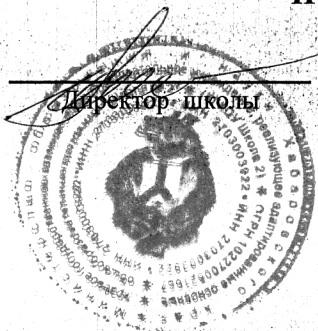
СКОШ № 2

3 день 29.04.2026

Полдник

61	Мучное изделие	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3,	30-75
	Булочка Домашняя	Углеводы-30	
150	Кисломолочный напиток	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-2,	34-25
	Йогурт фруктовый	Углеводы-17	

Итого за Полдник Калорийность-248, Белки-8, Жиры-5, 65-00
Углеводы-47



Калькулятор

Заведующая производством

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	31-57
50	Омлет <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-1	23-19
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
40/10	Хлеб пшеничный, масло <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	20-45

Итого за Завтрак

Калорийность-549, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-72 **78-14**

Обед

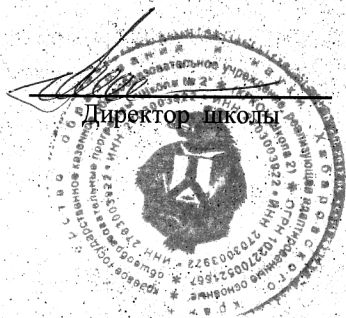
60	Салат из свежих овощей <i>Морковь, помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокочан, растительное масло</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	28-04
200	Борщ с птицей <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	25-95
50/50	Печень тушеная в соусе <i>печень говяжья замороженная, масло растительное, соль, мука, масло сливочное, сметана 15%</i>	Калорийность-193, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4	76-62
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-76
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-81, Углеводы-20	14-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	4-59

Итого за Обед

Калорийность-759, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-94 **168-50**

Итого за день

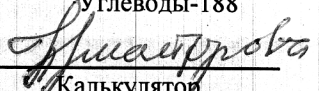
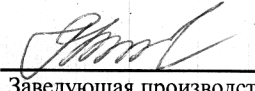
Калорийность-1308, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-166 **246-64**



С. И. Шаймуров
Калькулятор

А. М. Шаймуров
Заведующая производством

Школа (Школа старшие)

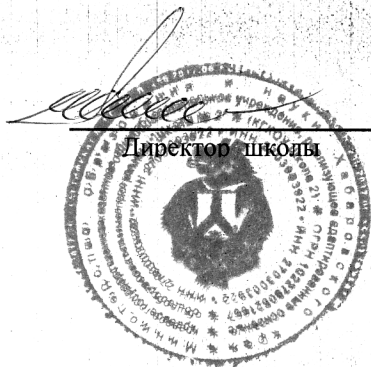
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	31-57
65	Омлет яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	30-15
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	2-93
40/15	Хлеб пшеничный, масло хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-20	25-75
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-74	90-40
<u>Обед</u>			
100	Салат из овощей Морковь, помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачан, растительное масло	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	46-74
250	Борщ с птицей свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	30-21
70/50	Печень тушенная в соусе печень говяжья замороженная, масло растительное, соль, мука, масло сливочное, сметана 15%	Калорийность-232, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-5	97-00
180	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-71
200	Компот из кураги курага сушеная, сахар	Калорийность-81, Углеводы-20	14-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-114	217-79
Итого за день		Калорийность-1602, Белки-56, Жиры-72, Углеводы-188	308-19
 _____ Директор школы		 _____ Калькулятор	 _____ Заведующая производством



4 день 30.04.2026

Полдник

77	Кондитерское изделие Пирожное "Сюрприз"	Калорийность-434, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-55	58-11
200	Чай с лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	6-89
Итого за Полдник		Калорийность-495, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-70	65-00



Калькулятор


Заведующая производством