

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 50/30 | Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-7, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-109 | 32-14 |
| 180/5 | Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180 | 26-68 |
| 58 | Печенье Овсяное | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141 | 8-70 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 553 | Итого за Завтрак | Белки-17, Жиры-15, Углеводы-90, Калорийность-560 | 72-64 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из моркови (припуц).. <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i> | Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143 | 14-23 |
| 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96 | 17-01 |
| 10 | Сметана к I блюдам. | Жиры-2, Калорийность-16 | 4-94 |
| 230 | Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-25, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-332 | 70-52 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 850 | Итого за Обед | Белки-34, Жиры-20, Углеводы-120, Калорийность-798 | 121-22 |
| Полдник | | | |
| 60 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-228 | 8-91 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 26-88 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 460 | Итого за Полдник | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381 | 38-49 |
| 460 | Итого за день | Белки-56, Жиры-39, Углеводы-281, Калорийность-1 739 | 232-35 |

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный директор  Затонский Д.А.

Согласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 110 | Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i> | Белки-11, Жиры-33, Углеводы-4, Калорийность-361 | 64-25 |
| 180 | Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293 | 11-39 |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i> | Углеводы-8, Калорийность-30 | 2-69 |
| 60 | Хлеб пшеничный. | Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141 | 4-85 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-24, Жиры-39, Углеводы-95, Калорийность-825 | 83-18 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136 | 13-93 |
| 250 | Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118 | 14-20 |
| 20 | Гренки из пш. хлеба | Углеводы-15, Калорийность-80 | 3-03 |
| 100 | Котлета домашняя с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204 | 42-63 |
| 180 | Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313 | 22-48 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i> | Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133 | 3-90 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 910 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-40, Углеводы-156, Калорийность-1 108 | 104-61 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324 | 7-67 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200 | Варенец | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100 | 33-20 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599 | 47-17 |
| 350 | Итого за день | Белки-68, Жиры-86, Углеводы-362, Калорийность-2 532 | 234-96 |

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.Генеральный директор  Затонский Д.А.Согласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 80/30 | Котлета рыбная из минтая с томатным соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158 | 36-39 |
| 180 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201 | 28-12 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 55 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129 | 4-44 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79, Калорийность-550 | 73-23 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат "Степной". <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105 | 18-21 |
| 250 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119 | 10-00 |
| 100 | Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное с2, соль йодированная</i> | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184 | 38-45 |
| 180 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321 | 10-61 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-19, Калорийность-76 | 9-85 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-40, Жиры-27, Углеводы-132, Калорийность-930 | 91-56 |
| Полдник | | | |
| 60 | Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-228 | 7-04 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 20-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 410 | Итого за Полдник | Белки-7, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-383 | 37-28 |
| 410 | Итого за день | Белки-66, Жиры-51, Углеводы-285, Калорийность-1 863 | 202-07 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 80 | Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i> | Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-98 | 10-73 |
| 240 | Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-26, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-347 | 73-58 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-30, Жиры-13, Углеводы-85, Калорийность-575 | 89-43 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Огурцы соленые | Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16 | 17-40 |
| 250 | Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130 | 7-07 |
| 100 | Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i> | Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108 | 52-17 |
| 180 | Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257 | 7-58 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-22, Углеводы-102, Калорийность-720 | 98-74 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433 | 12-41 |
| 60 | Печенье Галеты | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194 | 10-08 |
| 200 | Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133 | 10-43 |
| 360 | Итого за Полдник | Белки-13, Жиры-17, Углеводы-138, Калорийность-760 | 32-92 |
| 360 | Итого за день | Белки-71, Жиры-52, Углеводы-325, Калорийность-2 056 | 221-09 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i> | Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-65 | 7-52 |
| 250/5 | Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-10, Жиры-8, Углеводы-47, Калорийность-300 | 22-40 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 26-88 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i> | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 14-36 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 755 | Итого за Завтрак | Белки-18, Жиры-12, Углеводы-134, Калорийность-718 | 75-20 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат "Столичный" с солёным огурцом <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-16, Углеводы-5, Калорийность-191 | 27-27 |
| 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96 | 17-01 |
| 230 | Каша гречневая с отварной курицей (филе) <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-24, Жиры-21, Калорийность-381 | 63-11 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-29, Калорийность-120 | 6-54 |
| 25 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59 | 2-02 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45 | 1-68 |
| 830 | Итого за Обед | Белки-37, Жиры-41, Углеводы-70, Калорийность-892 | 117-63 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, орешки сухие</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-228 | 8-91 |
| 150 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70 | 20-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 410 | Итого за Полдник | Белки-6, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-383 | 39-15 |
| 410 | Итого за день | Белки-61, Жиры-57, Углеводы-274, Калорийность-1 993 | 231-98 |

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный директор  Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| | Котлета рыбная из горбуши | | |
| 60/40 | "Школьная" с томатным соусом <small>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small> | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-101 | 38-57 |
| 180/5 | Картофель отварной <small>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180 | 26-68 |
| 16 | Сушки | Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54 | 2-26 |
| 200 | Чай фруктовый <small>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</small> | Углеводы-8, Калорийность-30 | 2-69 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 551 | Итого за Завтрак | Белки-12, Жиры-9, Углеводы-88, Калорийность-484 | 74-24 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови (припущ). <small>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</small> | Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143 | 14-23 |
| 250 | Суп гороховый <small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small> | Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118 | 14-20 |
| 15 | Гренки из пш. хлеба | Углеводы-12, Калорийность-60 | 2-27 |
| 100 | Азу по-татарски <small>мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</small> | Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-163 | 67-41 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая с овощами <small>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</small> | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-188 | 8-58 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 845 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-28, Углеводы-105, Калорийность-811 | 118-79 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Кекс "Столичный" с изюмом <small>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</small> | Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423 | 22-89 |
| 51 | Печенье сахарное | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213 | 6-74 |
| 200 | Чай б/с | | 0-77 |
| 351 | Итого за Полдник | Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636 | 30-40 |
| 351 | Итого за день | Белки-49, Жиры-60, Углеводы-294, Калорийность-1 931 | 223-43 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 270 | Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-18, Жиры-29, Углеводы-62, Калорийность-595 | 66-21 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | 4-28 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 575 | Итого за Завтрак | Белки-24, Жиры-31, Углеводы-140, Калорийность-949 | 80-83 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-73 | 19-80 |
| 250 | Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-116 | 13-66 |
| 70/30 | Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174 | 51-05 |
| 180 | Макароны отварные с маслом. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226 | 11-96 |
| 200 | Компот из свежих яблок с лимоном шк <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i> | Углеводы-24, Калорийность-100 | 15-27 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-25, Жиры-29, Углеводы-126, Калорийность-814 | 116-18 |
| Полдник | | | |
| 100 | Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433 | 12-41 |
| 60 | Печенье Галеты | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194 | 10-08 |
| 200 | Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Углеводы-36, Калорийность-134 | 7-22 |
| 360 | Итого за Полдник | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761 | 29-71 |
| 360 | Итого за день | Белки-61, Жиры-78, Углеводы-408, Калорийность-2 524 | 226-72 |

Бухгалтер-
калькулятор  Першина Т.П.


Генеральный
директор  Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5/25 | Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98 | 7-32 |
| 100 | Шницель домашний (с соусом) <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i> | Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207 | 41-80 |
| 180 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236 | 12-66 |
| 200 | Чай с вареньем <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-5, Калорийность-63 | 6-53 |
| 40 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 | 3-23 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-21, Жиры-25, Углеводы-87, Калорийность-697 | 71-54 |
| Обед | | | |
| 100 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136 | 13-93 |
| 250 | Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-127 | 24-51 |
| 100 | Гуляш из говядины <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i> | Белки-16, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-132 | 73-34 |
| 180 | Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321 | 10-61 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-106 | 13-80 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-47, Жиры-22, Углеводы-123, Калорийность-947 | 140-63 |
| Полдник | | | |
| 60 | Булочка с посыпкой и изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, изюм, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i> | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-37, Калорийность-237 | 7-93 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 26-88 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 460 | Итого за Полдник | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-74, Калорийность-391 | 37-51 |
| 460 | Итого за день | Белки-74, Жиры-55, Углеводы-284, Калорийность-2 035 | 249-68 |

Бухгалтер-
калькулятор  Першина Т.П.



Генеральный
директор 

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____

МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|--|----------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109 | 51-54 |
| 180 | Макаронны отварные. <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293 | 11-39 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 4-49 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-70 |
| 40 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94 | 3-23 |
| 554 | Итого за Завтрак | Белки-26, Жиры-19, Углеводы-117, Калорийность-697 | 73-35 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из красной фасоли <i>фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140 | 15-72 |
| 250 | Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i> | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119 | 19-61 |
| 10 | Сметана к I блюдам. | Жиры-2, Калорийность-16 | 4-94 |
| 100 | Голубцы ленивые. <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i> | Белки-9, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-107 | 37-69 |
| 180 | Картофельное пюре. <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201 | 28-12 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i> | Углеводы-29, Калорийность-120 | 6-54 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 900 | Итого за Обед | Белки-28, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-828 | 117-06 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка Российская <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 | 12-32 |
| 58 | Печенье Овсяное | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141 | 8-70 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсин</i> | Углеводы-24, Калорийность-105 | 10-29 |
| 358 | Итого за Полдник | Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649 | 31-31 |
| 358 | Итого за день | Белки-67, Жиры-58, Углеводы-340, Калорийность-2 175 | 221-72 |
| Бухгалтер- калькулятор |  Першина Т.П. | Генеральный директор  Д.А. Затонский | Согласовано Директор _____ МП |

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 65/35 | Чиполлетти из говядины с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панчурочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-9, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-129 | 35-49 |
| 200 | Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-299 | 19-37 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i> | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142 | 14-36 |
| 50 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118 | 4-04 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-23, Жиры-17, Углеводы-111, Калорийность-687 | 73-26 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104 | 19-00 |
| 250 | Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119 | 10-00 |
| 100 | Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i> | Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108 | 52-17 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i> | Белки-5, Жиры-10, Углеводы-25, Калорийность-225 | 10-29 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i> | Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113 | 8-92 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-27, Жиры-25, Углеводы-100, Калорийность-793 | 104-82 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i> | Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324 | 7-67 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200 | Варенец | Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100 | 33-20 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599 | 47-17 |
| 350 | Итого за день | Белки-67, Жиры-49, Углеводы-322, Калорийность-2 080 | 225-25 |

Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П.

Генеральный директор  Д.А. Затонский

Согласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10/20 | Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i> | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88 | 10-96 |
| 250/5 | Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53, Калорийность-313 | 28-38 |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 26-88 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i> | Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64 | 8-78 |
| 20 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 | 1-62 |
| 685 | Итого за Завтрак | Белки-15, Жиры-13, Углеводы-108, Калорийность-606 | 76-62 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Огурцы соленые | Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16 | 17-40 |
| 250 | Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр. лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130 | 7-07 |
| 250 | Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляши), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404 | 80-20 |
| 200 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85 | 10-08 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 860 | Итого за Обед | Белки-37, Жиры-31, Углеводы-84, Калорийность-760 | 119-19 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Кекс "Столичный" с изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, яйцо куриное с2, изюм, сахарная пудра, соль йодированная, сода пищевая</i> | Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63, Калорийность-423 | 22-89 |
| 51 | Печенье сахарное | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213 | 6-74 |
| 200 | Чай б/с | | 0-77 |
| 351 | Итого за Полдник | Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636 | 30-40 |
| 351 | Итого за день | Белки-61, Жиры-67, Углеводы-292, Калорийность-2 002 | 226-21 |

Бухгалтер-
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный
директор  Д.А. ЗатонскийСогласовано
Директор _____ МП

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 250 | Жаркое по-домашнему картофель в/к, свинина б/к, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная | Белки-13, Жиры-14, Углеводы-35, Калорийность-331 | 60-22 |
| 50 | Пряник | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176 | 6-30 |
| 200/5 | Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист | Углеводы-10, Калорийность-41 | 3-64 |
| 45 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106 | 3-64 |
| 550 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-653 | 73-80 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из красной фасоли фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная | Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140 | 15-72 |
| 250 | Рассольник ленинградский. картофель в/к, огурцы соленые, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная | Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, Калорийность-150 | 18-29 |
| 100 | Печень по-строгановски печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная | Белки-12, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-156 | 38-55 |
| 180 | Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная | Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236 | 12-66 |
| 200 | Компот из апельсинов апельсин, сахар-песок | Углеводы-15, Калорийность-73 | 16-03 |
| 30 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 | 2-42 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 | 2-02 |
| 890 | Итого за Обед | Белки-35, Жиры-34, Углеводы-116, Калорийность-880 | 105-69 |
| Полдник | | | |
| 100 | Булочка Российская мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин | Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Калорийность-404 | 12-32 |
| 58 | Печенье Овсяное | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141 | 8-70 |
| 200 | Напиток апельсиновый сахар-песок, апельсин | Углеводы-24, Калорийность-105 | 10-29 |
| 358 | Итого за Полдник | Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649 | 31-31 |
| 358 | Итого за день | Белки-68, Жиры-66, Углеводы-332, Калорийность-2 182 | 210-80 |
| Бухгалтер- калькулятор | Першина Т.П. | Генеральный директор | Д.А. Затонский |
| | | Согласовано Директор | МП |