

# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50/30	<b>Митболы с томатным соусом</b> <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	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, Калорийность-180	26-68
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
553	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-90, Калорийность-560	72-64
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови (припуц)..</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	14-23
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <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	<b>Сметана к I блюдам.</b>	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
230	<b>Плов из говядины</b> <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	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
850	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-20, Углеводы-120, Калорийность-798	121-22
<b>Полдник</b>			
60	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <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	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
460	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-71, Калорийность-381	38-49
460	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-39, Углеводы-281, Калорийность-1 739	232-35
Бухгалтер-калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	МП
		Затонский Д.А.	Согласовано Директор

# Меню Школа 12-18

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

Бухгалтер-калькулятор Сергеев 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80/30	<b>Котлета рыбная из минтая с томатным соусом</b> <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	<b>Картофельное пюре.</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-28
55	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-44
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79, Калорийность-550	73-23
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Степной".</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	18-21
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <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	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <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	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-61
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-19, Калорийность-76	9-85
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-40, Жиры-27, Углеводы-132, Калорийность-930	91-56
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	20-16
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
410	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-383	37-28
410	<b>Итого за день</b>	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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-98	10-73
240	<b>Плов из говядины</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-13, Углеводы-85, Калорийность-575	89-43
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <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	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
180	<b>Перловка с овощами</b> <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	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
890	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-22, Углеводы-102, Калорийность-720	98-74
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Корж молочный</b> <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	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194	10-08
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-43
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-138, Калорийность-760	32-92
360	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-52, Углеводы-325, Калорийность-2 056	221-09

Бухгалтер-  
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный  
директор 

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП