

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-0,58, Жиры-0,6, Углеводы-8,02, Калорийность-39,8	8-93
250/5	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,66, Жиры-14,11, Углеводы-25,71, Калорийность-272,47	20-99
200	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-2,5, Углеводы-14,53, Калорийность-88,62	14-30
50	Хлеб пшеничный	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
765	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95, Калорийность-610	69-50
Обед			
100	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом <i>яйцо куриное с2, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7,27, Жиры-7,46, Углеводы-5,42, Калорийность-117,9	23-68
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-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19	15-22
100	Котлета куриная с морковью с соусом томатным <i>фарш куриный, морковь в/к, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-8,51, Жиры-8,42, Углеводы-9,57, Калорийность-148,1	45-17
180	Рис "Светофор" с морковью и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,14, Жиры-12,5, Углеводы-34,86, Калорийность-272,5	21-62
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-33, Углеводы-122, Калорийность-894	116-67
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-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	8-65
150	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
410	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-56, Калорийность-348	34-66
Итого за день			
		Белки-55, Жиры-60, Углеводы-273, Калорийность-1853	220-83

Бухгалтер-
калькулятор

Мяльшева Н.М.

Генеральный
директор

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

	Котлета рыбная из горбуши		
120	"Школьная" с соусом томатным <i>филе горбуши на коже, хлеб пшеничный в/с, морковь в/к, молоко 2.5%, яйца куриное с2, лук в/к, сухари панировочные, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11,47, Жиры-11,72, Углеводы-15,13, Калорийность-211,88	60-57
180/5	Картофель отварной 180/5 <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,87, Жиры-9,27, Углеводы-31,35, Калорийность-224,31	22-84
17	Сушки	Белки-1,32, Углеводы-8,4, Калорийность-41,04	2-35
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7,56, Калорийность-30,32	2-42
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4,18, Жиры-0,66, Углеводы-26,24, Калорийность-127,62	4-44
577	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-22, Углеводы-89, Калорийность-635	92-62

Обед

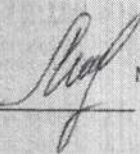
100	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08	10-58
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,97, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-117,88	12-84
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
120	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, томат-паста, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-13,6, Жиры-15,36, Углеводы-9,2, Калорийность-229,44	77-06
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,79, Жиры-6,52, Углеводы-37,6, Калорийность-232,24	12-73
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
925	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-30, Углеводы-133, Калорийность-930	130-00

Полдник

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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
51	Печенье сахарное	Белки-3,83, Жиры-4,69, Углеводы-8,7, Калорийность-92,33	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-412	28-15

Итого за день Белки-65, Жиры-66, Углеводы-281, Калорийность-1977 **250-77**

Бухгалтер-калькулятор



Мальшева Н.М.

Генеральный директор



Затонский Д.А.

Согласовано Директор



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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-17,1, Жиры-21,92, Углеводы-22,91, Калорийность-357,32	63-74
50	Пряник	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	4-25
40	Хлеб пшеничный	Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8	3-23
565	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-90, Калорийность-667	77-52
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>	Белки-2,63, Жиры-5,44, Углеводы-18,75, Калорийность-134,48	12-24
100	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <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-11,75, Жиры-10,28, Углеводы-8,73, Калорийность-174,44	49-89
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,7, Жиры-4,56, Углеводы-42, Калорийность-227,84	12-40
200	Компот из свежих яблок с лимоном <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	Углеводы-24,13, Калорийность-98,93	13-58
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-31, Углеводы-133, Калорийность-913	103-53
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-6,7, Жиры-8,84, Углеводы-20,49, Калорийность-188,32	11-83
60	Печенье "Мария"	Белки-4,92, Жиры-3,42, Углеводы-10,82, Калорийность-93,74	10-42
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-18,97, Калорийность-75,88	7-15
360	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-358	29-40
Итого за день			
		Белки-60, Жиры-67, Углеводы-273, Калорийность-1937	210-45

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

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)
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога с морковью <i>творог, морковь в/к, молоко 2.5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15%, соль йодированная</i>	Белки-19,84, Жиры-18,26, Углеводы-41,02, Калорийность-407,78	57-82
200	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
630	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-631	84-08
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,74, Жиры-10,04, Углеводы-9,57, Калорийность-135,6	12-68
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3,04, Углеводы-21,98, Калорийность-103,95	22-85
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-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-11,72, Калорийность-208,88	40-28
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,86, Жиры-5,26, Углеводы-47,76, Калорийность-289,82	10-55
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Белки-1,04, Углеводы-15,01, Калорийность-64,74	14-03
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-30, Углеводы-135, Калорийность-943	104-83
<u>Полдник</u>			
60	Булочка с посыпкой и изюмом <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, изюм, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие, ванилин</i>	Белки-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	7-47
200	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
460	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360	31-31
Итого за день		Белки-65, Жиры-58, Углеводы-288, Калорийность-1934	220-22

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

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)
Завтрак			
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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
200	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,67, Жиры-5,07, Углеводы-29,67, Калорийность-182,99	13-77
20	Печенье "Мария"	Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-14,8, Калорийность-75	3-47
200	Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5,01, Калорийность-20,4	8-20
50	Хлеб пшеничный	Белки-3,8, Жиры-0,8, Углеводы-23,85, Калорийность-117,8	4-04
570	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-86, Калорийность-580	66-27
Обед			
100	Салат "Фасолинка" <i>фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, чеснок, зелень</i>	Белки-5,67, Жиры-13,01, Углеводы-9,93, Калорийность-179,49	20-27
250	Свекольник. <i>свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста</i>	Белки-2,36, Жиры-3,68, Углеводы-19,05, Калорийность-118,76	17-40
10	Сметана к I блюдам	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
100	Голубцы ленивые <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное</i>	Белки-8,91, Жиры-4,66, Углеводы-7,39, Калорийность-107,14	35-53
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,91, Жиры-6,74, Углеводы-31,25, Калорийность-201,3	24-74
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29,24, Калорийность-119,88	6-54
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
900	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-30, Углеводы-126, Калорийность-882	113-45
Полдник			
100	Булочка Российская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	Печенье Овсяное	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	Напиток апельсиновый <i>сахар-песок, апельсины</i>	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
Итого за день		Белки-58, Жиры-60, Углеводы-263, Калорийность-1827	210-52

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный
директор

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)
Завтрак			
100	Чиполлетти из говядины с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10,08, Жиры-6,19, Углеводы-9,45 Калорийность-133,83	36-28
200	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,82, Жиры-9,57, Углеводы-51,93, Калорийность-317,13	19-39
200	Чай с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,4, Калорийность-66,65	6-89
50	Хлеб пшеничный	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
550	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-18, Углеводы-98, Калорийность-634	66-60
Обед			
100	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2,15, Жиры-6,33, Углеводы-9,71, Калорийность-104,41	17-94
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-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-15,13, Калорийность-118,56	8-55
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-11,99, Жиры-4,27, Углеводы-9,8, Калорийность-125,59	54-73
200	Каша перловая рассыпчатая с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-5,82, Жиры-10,97, Углеводы-30,92, Калорийность-245,69	11-18
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-0,58, Углеводы-15,01, Калорийность-63,44	7-66
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
910	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-28, Углеводы-110, Калорийность-797	104-50
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-5,82, Жиры-2,9, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9	7-62
50	Пряник	Белки-1,76, Жиры-5,66, Углеводы-9,67 Калорийность-96,66	6-30
200	Варенец	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101	31-17
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-418	45-09
Итого за день		Белки-62, Жиры-59, Углеводы-268, Калорийность-1849	216-19

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный
директор

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)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-3,91, Жиры-3,53, Углеводы-10,21, Калорийность-88,25	11-05
250/5	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10,42, Жиры-12,61, Углеводы-39,75, Калорийность-314,17	27-01
200	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	Кофейный напиток с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-1,7, Углеводы-13,54, Калорийность-70,66	9-75
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
715	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-100, Калорийность-636	71-47
Обед			
100	Огурцы соленые	Белки-2,8, Углеводы-1,3, Калорийность-16,4	17-40
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,1, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130,4	6-37
250	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-20, Углеводы-63,06, Калорийность-528,24	74-58
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
860	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-31, Углеводы-110, Калорийность-815	112-87
Полдник			
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-7,86, Жиры-9,15, Углеводы-51,5, Калорийность-319,79	20-64
51	Печенье сахарное	Белки-3,83, Жиры-4,69, Углеводы-8,7, Калорийность-92,33	6-74
200	Чай б/с		0-77
351	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-412	28-15
	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-270, Калорийность-1863	212-49

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Шницель домашний (с соусом) 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	Белки-9,54, Жиры-13,76, Углеводы-5,72, Калорийность-184,88	40-28
180	Макаронны отварные макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-7,16, Жиры-5,22, Углеводы-11,13 Калорийность-120,14	11-74
50	Пряник	Белки-2,5, Жиры-1,5, Углеводы-38, Калорийность-175,5	6-30
200/5	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
55	Хлеб пшеничный	Белки-4,18, Жиры-0,66, Углеводы-26,24, Калорийность-127,62	4-44
590	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-91, Калорийность-649	66-40
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная	Белки-1,64, Жиры-10, Углеводы-10,24, Калорийность-137,52	10-98
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-2,63, Жиры-3,99, Углеводы-16,7, Калорийность-113,23	16-55
110	Печень по-строгановски печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная	Белки-12,71, Жиры-10,25, Углеводы-7,05, Калорийность-171,29	41-49
180	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-6,79, Жиры-6,52, Углеводы-37,6, Калорийность-236,24	12-73
200	Компот из апельсинов апельсин, сахар-песок	Углеводы-15, Калорийность-61,62	16-71
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
900	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-116, Калорийность-860	102-90
Полдник			
100	Булочка Российская мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин	Белки-8,82, Жиры-8,16, Углеводы-13,52, Калорийность-162,8	11-56
58	Печенье Овсяное	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,52	8-70
200	Напиток апельсиновый сахар-песок, апельсин	Углеводы-15, Калорийность-61,16	10-54
358	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52, Калорийность-364	30-80
Итого за день			
		Белки-64, Жиры-65, Углеводы-258, Калорийность-1873	200-10

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

Меню Школа 12-18

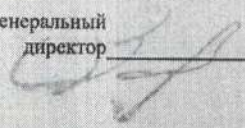
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Митболы <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-9,87, Углеводы-8,02, Калорийность-180,83	57-79
180/5	Картофель отварной <i>картофель в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-1,87, Жиры-4,39, Углеводы-31,35, Калорийность-172,39	22-84
58	Печенье Овсяное	Белки-3,13, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-140,5	8-70
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
40	Хлеб пшеничный	Белки-3,04, Углеводы-19,08, Калорийность-92,8	3-23
583	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-96, Калорийность-647	95-16
Обед			
100	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1,27, Жиры-5,08, Углеводы-7,82, Калорийность-82,08	10-58
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-1,84, Жиры-3,67, Углеводы-13,95, Калорийность-96,19	15-22
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-1,5, Калорийность-15,98	4-53
250	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к I сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24,5, Жиры-16,25, Углеводы-48,75, Калорийность-439,25	73-53
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
870	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-27, Углеводы-122, Калорийность-867	118-38
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-8,66, Жиры-9,29, Углеводы-22,13, Калорийность-206,77	8-65
200	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-22,6, Калорийность-93,6	21-24
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-60
460	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Калорийность-360	32-49
Итого за день			Белки-65, Жиры-55, Углеводы-279, Калорийность-1874

Бухгалтер-калькулятор



Малышева Н.М.

Генеральный директор



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)
Завтрак			
100	Котлета домашняя <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-8,96, Жиры-9,33, Углеводы-10,35 Калорийность-161,21	41-01
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5,82 Жиры-10,67 Углеводы-38,74, Калорийность-274,27	20-89
200	Чай с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-12,4, Калорийность-66,65	6-89
80	Хлеб пшеничный	Белки-6,08, Жиры-0,96, Углеводы-38,16, Калорийность-185,6	6-46
560	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-100, Калорийность-688	75-25
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-1,74, Жиры-10,04, Углеводы-9,57, Калорийность-135,6	12-68
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,97, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-117,88	12-84
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1,14, Углеводы-7,35, Калорийность-35,04	2-27
100	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-14,84, Жиры-9,28, Углеводы-3,55, Калорийность-157,08	56-36
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,19, Жиры-10,6, Углеводы-26,7, Калорийность-218,96	11-74
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-0,88, Углеводы-31,92, Калорийность-133	10-50
40	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-3,08, Углеводы-19,6, Калорийность-93,6	2-69
885	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-118, Калорийность-891	109-08
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-5,82, Жиры-2,9, Углеводы-42,63, Калорийность-219,9	7-62
50	Пряник	Белки-1,76, Жиры-5,66, Углеводы-9,8, Калорийность-97,18	6-30
200	Варенец	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-101	31-17
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-60, Калорийность-418	45-09
Итого за день		Белки-68, Жиры-68, Углеводы-278, Калорийность-1997	229-42

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

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)
Завтрак			
100	Котлета рыбная с соусом сливочно-томатным <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-11,74, Жиры-11,28, Углеводы-8,17, Калорийность-181,16	37-89
200	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4,35, Жиры-7,49, Углеводы-34,72, Калорийность-223,69	27-49
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-10,15, Калорийность-40,89	3-64
50	Хлеб пшеничный	Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-23,85, Калорийность-116	4-04
555	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-77, Калорийность-562	73-06
Обед			
100	Огурцы свежие	Белки-0,8, Углеводы-31,25, Калорийность-128,2	32-88
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-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-15,13, Калорийность-118,56	8-55
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-9,48, Жиры-10,79, Углеводы-12,25, Калорийность-184,03	36-79
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12,34, Жиры-9,9, Углеводы-39,8, Калорийность-297,66	10-55
200	Компот из свежих яблок <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12,23, Калорийность-49,48	8-21
30	Хлеб пшеничный	Белки-2,28, Углеводы-14,31, Калорийность-69,6	2-42
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2,31, Углеводы-14,7, Калорийность-70,2	2-02
890	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-27, Углеводы-140, Калорийность-918	101-42
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-8,7, Жиры-9,47, Углеводы-20,76, Калорийность-203,07	6-65
150	Яблоко	Белки-0,8, Углеводы-11,16, Калорийность-47,84	15-93
200	Сок фруктовый	Углеводы-22,6, Калорийность-93,54	10-08
410	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-55, Калорийность-344	32-66
Итого за день			
		Белки-60, Жиры-56, Углеводы-271, Калорийность-1824	207-14

Бухгалтер-
калькулятор _____

Малышева Н.М.

Генеральный
директор _____

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор _____