

13.05.2024, 2пн

**Меню Школа БР 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>			
10/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-88	10-96
250/5	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53, Калорийность-313	28-38
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	26-88
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное цельное, кофейный напиток.</i>	Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-64	8-78
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-62
685	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-108, Калорийность-606	76-62
<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
250	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404	80-20
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
860	<b>Итого за Обед</b>	Белки-37, Жиры-31, Углеводы-84, Калорийность-760	119-19
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Кекс "Столичный" с изюмом</b> <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	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-74
200	<b>Чай б/с</b>		0-77
351	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-23, Углеводы-100, Калорийность-636	30-40
351	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-292, Калорийность-2 002	226-21
Бухгалтер- калькулятор	Першина Т.П.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор
			МП

# Меню Школа БР 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> 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	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200/5	<b>Чай с лимоном</b> сахар-песок, лимон, чай черный лист	Углеводы-10, Калорийность-41	3-64
45	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-64
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-105, Калорийность-653	73-80
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из красной фасоли</b> фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная	Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140	15-72
250	<b>Рассольник ленинградский .</b> картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, Калорийность-150	18-29
100	<b>Печень по-строгановски</b> 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	<b>Каша гречневая</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	12-66
200	<b>Компот из апельсинов</b> апельсин, сахар-песок	Углеводы-15, Калорийность-73	16-03
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-35, Жиры-34, Углеводы-116, Калорийность-880	105-69
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка Российская</b> 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	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Напиток апельсиновый</b> сахар-песок, апельсин	Углеводы-24, Калорийность-105	10-29
358	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность-649	31-31
358	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-66, Углеводы-332, Калорийность-2 182	210-80

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП



**Меню Школа БР 12-18**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60/40	<b>Митболы из п/ф с томатным соусом</b> <i>митболы п/ф 60гр, масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-205	39-21
200	<b>Картофель отварной с луком</b> <i>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-11, Калорийность-249	25-96
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
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	1-94
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-54, Калорийность-653	72-64
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови (припущ).</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 I 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, дробленки 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-63, Жиры-47, Углеводы-246, Калорийность-1 832	232-35

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

**Меню Школа БР 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>			
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	64-25
180	<b>Макаронны отварные.</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	11-39
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-69
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	4-85
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Жиры-39, Углеводы-95, Калорийность-825	83-18
<b><u>Обед</u></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	13-93
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	14-20
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-03
100	<b>Котлета домашняя с соусом</b> <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	<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	22-48
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	3-90
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
910	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-40, Углеводы-156, Калорийность-1 108	104-61
<b><u>Полдник</u></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	7-67
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-20
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-8, Углеводы-112, Калорийность-599	47-17
350	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-86, Углеводы-362, Калорийность-2 532	234-96

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП



# 

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
80/30	<b>Котлета рыбная из минтая с томатным соусом</b> <small>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6, Калорийность-158	36-39
180	<b>Картофельное пюре.</b> <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	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>Обед</b>			
100	<b>Салат "Степной".</b> <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	18-21
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	10-00
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <small>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</small>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	38-45
180	<b>Гороховое пюре</b> <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-61
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	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>Полдник</b>			
60	<b>Булочка с корицей</b> <small>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, корица, ванилин</small>	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 БР 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