



17.04.2024, 2ср

Меню Школа БР 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60/40	Митболы из п/ф с томатным соусом <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	Картофель отварной с луком <i>картофель в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-11, Калорийность-249	25-96
20	Сушки	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
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	1-94
550	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-54, Калорийность-653	72-64
Обед			
100	Салат из моркови (припуск). <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, прожжки 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-63, Жиры-47, Углеводы-246, Калорийность-1 832	232-35
Бухгалтер-калькулятор  Першина Т.П. Генеральный директор  Затонский Д.А. Согласовано _____ МП _____ Директор			

18.04.2024, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
110	Гуляш из свинины свинина б/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Белки-11, Жиры-33, Углеводы-4, Калорийность-361	64-25
180	Макароны отварные. макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53, Калорийность-293	11-39
200	Чай фруктовый сахар-песок, яблоко, чай черный лист	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
Обед			
100	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	13-93
250	Суп гороховый картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	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 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, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-204	42-63
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	22-48
200	Напиток из шиповника сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"	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
Полдник			
100	Булочка школьная мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное	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

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 <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	Картофельное пюре. <small>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200/5	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный лист</small>	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". <small>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зеленый, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-105	18-21
250	Суп крестьянский с крупой <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	Фрикадельки из говядины в соусе <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	Гороховое пюре <small>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-61
200	Компот из свежих яблок <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	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 <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	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 БР 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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 (суляки), 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
Обед			
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
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	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 БР 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		
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
Обед			
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 говяжья б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, томат-паста, огуры 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
Полдник			
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 БР 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
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 ик <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
<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	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

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
70/30	Шницель домашний с соусом <i>шницель домашний п/ф 70гр, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	40-93
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	4-10
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

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 филе куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-109	51-54
180	Макароны отварные с маслом сливочным макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная	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 сахар-песок, чай черный лист	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-23
Итого за Завтрак		Белки-26, Жиры-19, Углеводы-117, Калорийность-697	73-35
554			
<u>Обед</u>			
100	Салат из красной фасоли фасоль, лук в/к, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная	Белки-8, Жиры-6, Калорийность-140	15-72
250	Свекольник. свекла в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, сахар-песок, томат-паста	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	19-61
10	Сметана к I блюдам.	Жиры-2, Калорийность-16	4-94
100	Голубцы ленивые. капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-107	37-69
180	Картофельное пюре. картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	28-12
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар-песок	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
Итого за Обед		Белки-28, Жиры-23, Углеводы-112, Калорийность-828	117-06
900			
<u>Полдник</u>			
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
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
358			

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню Школа БР 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
65/35	Чиполлетти из говядины из п/ф с томатным соусом <i>чиполлетти из говядины п/ф замороженные 65гр, масло подсолнечное / томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-13, Калорийность-187	35-45
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	4-08
550	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-19, Углеводы-114, Калорийность-745	73-26
Обед			
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
Полдник			
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-71, Жиры-52, Углеводы-326, Калорийность-2138	225-25

Бухгалтер-калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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-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
Обед			
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 (гуляш), 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
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-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. Затонский

Согласовано
Директор

МП

30.04.2024, 2вт

Меню Школа БР 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 солёные, 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