

МЕНЮ по школам 12-18 лет 1 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
Яйцо вареное	-	1/2шт	12.70	11.50	0.70	157.00	0.25	0.51		55.00	2.50
Каша тиеничная мол с маслом	-	200/10	2.69	3.07	10.50	338.00	0.03	0.18	1.25	119.00	0.11
Чай с сахаром	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
=			17	15	34	590	0	1	1	182	4
<u>завтрак</u>											
Салат овощной с р/маслом	-	.060	0.44	5.06	1.45	53.00	0.03	0.04	3.89	20.15	0.39
Рубленые изделия из говядины с соусом	-	90/70/20	10.15	9.35	4.84	218.50		0.13		17.12	0.41
макаронны отварные гарнир	-	150	6.40	5.86	42.64	211.00	0.06	0.13		23.62	1.08
Кофейный напиток с молоком	-	.200	3.00	2.40	23.11	115.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
Хлеб ржаной	-	40	3.30	0.60	17.10	84.00		0.15		17.50	1.95
=			23	23	89	681	0	1	5	139	4
<u>обед</u>											
Салат овощной с р/маслом	-	.060	0.44	5.06	1.45	53.00	0.03	0.04	3.89	20.15	0.39
Суп гороховый картофельный	-	.250	5.32	4.42	22.12	143.00	0.86	0.27	5.85	41.64	2.12
Рубленые изделия из говядины с соусом	-	90/70/20	10.15	9.35	4.84	218.50		0.13		17.12	0.41
макаронны отварные гарнир	-	150	6.40	5.86	42.64	211.00	0.06	0.13		23.62	1.08
Кофейный напиток с молоком	-	.200	3.00	2.40	23.11	115.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
Хлеб ржаной	-	40	3.30	0.60	17.10	84.00		0.15		17.50	1.95
=			29	28	111	825	1	1	10	180	6

*САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОНА

МЕНЮ по школам 12-18 лет 2 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
Каша молочная "Дружба" с маслом	-	.200/10	7.15	4.18	42.93	338.00	0.03	0.33	1.27	129.91	1.00
Бутерброд с сыром	-	30/10	4.67	3.33	15.02	111.00	0.04	0.07	0.16	104.76	0.36
Кисель из концентрата	-	200			11.32	51.00			0.22	1.64	0.05
	-		12	8	69	500	0	0	2	236	1
<u>завтрак</u>											
Салат из овощей с заправкой	-	.060	0.88	3.04	5.46	52.80	0.01	0.03	22.24	28.09	0.36
Рубленое изделие из птицы с сыром с помидорами	-	60/10/20	11.18	4.14	8.89	319.00		0.06		148.48	1.01
Каша гречневая вязкая	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
Компот из сухофруктов	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
	-		22	14	85	731	0	0	23	255	7
<u>обед</u>											
Салат из овощей с заправкой	-	.040	0.59	2.03	3.64	35.20	0.01	0.02	14.83	18.73	0.24
Борщ с капустой и картофелем со смет	-	.255	1.82	5.48	10.03	107.00	0.88	0.10	10.04	49.92	1.20
Рубленое изделие из птицы с сыром с помидорами	-	60/10/20	11.18	4.14	8.89	319.00		0.06		148.48	1.01
Каша гречневая вязкая	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
Компот из сухофруктов	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
	-		23	18	94	820	1	0	25	295	8

*САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 12-18 лет 3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<i>Каша гречневая мол с маслом</i>	-	200/10	9.01	8.84	41.59	326.57	0.08	0.27	1.25	126.29	3.44
<i>Напиток из ягод</i>	-	200	0.13		24.92	98.00		0.02	3.82	4.05	0.22
<i>Булка подольская</i>	-	.20	0.79	0.14	5.01	25.20		0.01		1.57	0.08
=			10	9	72	450	0	0	5	132	4
<u>завтрак</u>											
<i>Салат овощной</i>	-	80	0.62	4.94	4.90	68.00	1.65	0.06	11.27	24.77	0.82
<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	-	120/20	20.83	29.62	43.32	448.00	0.33	0.51	0.74	210.43	1.34
<i>Булочка дорожная</i>	-	50	3.37	7.51	28.39	196.00		0.07		7.12	0.43
<i>Чай с сахаром</i>	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
<i>Булка подольская</i>	-	.50	1.98	0.35	12.52	63.00		0.03		3.92	0.20
=			27	42	104	832	2	1	12	251	4
<u>обед</u>											
<i>Салат овощной</i>	-	60	0.47	3.70	3.68	51.00	1.24	0.04	8.45	18.58	0.62
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	-	.250	2.86	4.54	21.04	139.00	0.96	0.19	16.70	28.02	1.08
<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	-	120/20	20.83	29.62	43.32	448.00	0.33	0.51	0.74	210.43	1.34
<i>Чай с сахаром</i>	-	.200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.01	0.10	5.25	0.86
<i>Булка подольская</i>	-	.50	1.98	0.35	12.52	63.00		0.03		3.92	0.20
=			26	38	95	758	2	1	36	266	4

* САЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОНА

МЕНЮ по школам 12-18 лет 4 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<i>Джем</i>	-	<i>1ш/20</i>	0.25		34.40	132.00	0.15	0.01	0.08	6.00	0.50
<i>Каша молочная кукурузная с маслом</i>	-	<i>200/10</i>	9.13	4.82	10.31	274.00	0.03	0.44	1.20	129.59	1.65
<i>Компот из св яблок</i>	-	<i>200</i>	0.18	0.18	24.41	96.00	0.01	0.02	7.49	7.66	1.06
<i>Булка подольская</i>	-	<i>.30</i>	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
	-		11	5	77	540	0	0	9	146	3
		<u><i>завтрак</i></u>									
<i>Фрукты</i>	-	<i>1ш/100</i>	0.05	0.05	1.18	44.00			1.98	1.92	0.26
<i>Плов из говядины</i>	-	<i>250</i>	25.18	9.49	0.75	329.33	0.16	0.17	2.54	390.93	1.61
<i>Напиток апельсиновый</i>	-	<i>.200</i>	1.04		30.96	123.00	0.70	0.06	0.80	32.40	0.70
<i>Булка подольская</i>	-	<i>.30</i>	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	<i>30</i>	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
	-		33	15	78	597	1	0	5	447	5
		<u><i>обед</i></u>									
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сме</i>	-	<i>.250/5</i>	1.94	5.80	9.24	127.00	0.99	0.12	30.24	49.87	0.83
<i>Плов из говядины</i>	-	<i>250</i>	25.18	9.49	0.75	329.33	0.16	0.17	2.54	390.93	1.61
<i>Напиток апельсиновый</i>	-	<i>.200</i>	1.04		30.96	123.00	0.70	0.06	0.80	32.40	0.70
<i>Булка подольская</i>	-	<i>.30</i>	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	<i>30</i>	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
	-		35	21	86	680	1	1	34	465	6

МЕНЮ по школам 12-18 лет 5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Ca	Fe
Голубцы школьные с соусом сметан.	-	110/40	9.58	10.37	8.89	366.20	0.06	0.19	32.52	57.94	0.94
Чай с сахаром	-	.200	0.20	0.05	15.01	96.00		0.01	0.10	5.25	0.86
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
=			11	11	31	500	0	0	33	66	2
завтрак											
Овощи порционно	-	.060	0.66	0.12	2.28	43.20	0.72	0.06	13.50	8.40	0.54
Жаркое по домашнему из говядины с соусом	-	.250	10.03	13.07	29.74	438.10	0.12	0.41	37.13	35.93	1.85
Напиток фруктовый	-	.200	0.13		24.95	98.00		0.02	3.96	4.18	0.23
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	.30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			15	14	82	680	1	1	55	68	5
обед											
Овощи порционно	-	.040	0.44	0.08	1.52	28.80	0.48	0.04	9.00	5.60	0.36
Рассольник с рисом со сметаной	-	.255	2.14	5.70	20.32	131.00	0.83	0.14	7.64	32.74	1.03
Жаркое по домашнему из говядины с соусом	-	.250	10.03	13.07	29.74	438.10	0.12	0.41	37.13	35.93	1.85
Напиток фруктовый	-	.200	0.13		24.95	98.00		0.02	3.96	4.18	0.23
Булка подольская	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	.30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			17	20	101	797	1	1	58	98	6

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОНА

МЕНЮ по школам 12-18 лет 6 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<i>Каша мол рисов с маслом</i>	-	200/10	5.89	7.71	42.35	264.00	0.08	0.25	1.28	126.03	0.56
<i>Плюшка московская</i>	-	.050	3.96	4.83	30.54	182.00		0.09	0.13	20.46	0.50
<i>Чай с лимоном</i>	-	.200/7	0.27	0.06	15.25	60.00		0.01	3.30	8.45	0.91
=			10	13	88	506	0	0	5	155	2
<u>завтрак</u>											
<i>Салат из овощей</i>	-	.060	1.08	0.18	2.54	35.60	0.28	0.07	30.00	67.32	0.74
<i>Рубленные изделия из говядины с соусом</i>	-	90/20	11.95	11.39	1.40	239.87		0.35	37.33	27.07	1.59
<i>макароны отварные гарнир</i>	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
<i>Компот из сухофруктов</i>	-	.200	1.04		30.96	123.00	0.70	0.06	0.80	32.40	0.70
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			23	17	88	672	1	1	68	164	6
<u>обед</u>											
<i>Салат из овощей</i>	-	.060	1.08	0.18	2.54	35.60	0.28	0.07	30.00	67.32	0.74
<i>Суп гороховый картофельный</i>	-	.250	5.32	4.42	22.12	143.00	0.86	0.27	5.85	41.64	2.12
<i>Рубленные изделия из говядины с соусом</i>	-	90/20	11.95	11.39	1.40	239.87		0.35	37.33	27.07	1.59
<i>макароны отварные гарнир</i>	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
<i>Компот из сухофруктов</i>	-	.200	1.04		30.96	123.00	0.70	0.06	0.80	32.40	0.70
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			28	21	110	815	2	1	74	206	8

*ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 12-18 лет 7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<i>Яйцо вареное</i>	-	1/2шт/20	6.35	5.75	0.35	78.00	0.12	0.25		27.50	1.25
<i>Каша пшениная мол с маслом</i>	-	.200/10	8.46	8.84	43.79	290.00	0.09	0.41	1.25	133.10	1.47
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	-	.200	3.00	2.40	23.11	115.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
<i>Булка подольская</i>	-	.50	1.98	0.35	12.52	63.00		0.03		3.92	0.20
=			20	17	80	546	0	1	2	225	3
завтрак											
<i>Овощи свежие</i>	-	60	1.28	0.48	12.96	64.00		0.14	60.80	56.00	0.16
<i>Гуляш из филе птицы</i>	-	45/45	13.05	4.83	10.37	179.60		0.07		173.22	1.18
<i>Рис вязкий</i>	-	150	2.20	4.60	20.30	235.00	0.05	0.03		2.01	0.35
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
<i>Булка подольская</i>	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			21	11	92	676	0	0	61	296	5
обед											
<i>Борщ с капустой и картофелем со смет</i>	-	.255	1.82	5.48	10.03	107.00	0.88	0.10	10.04	49.92	1.20
<i>Гуляш из филе птицы</i>	-	45/45	13.05	4.83	10.37	179.60		0.07		173.22	1.18
<i>Рис вязкий</i>	-	150	2.20	4.60	20.30	235.00	0.05	0.03		2.01	0.35
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.44		23.89	97.00		0.01	0.40	44.70	1.24
<i>Булка подольская</i>	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			22	15	89	719	1	1	10	290	6

* ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 12-18 лет 8день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
<i>Макароны с сыром с маслом</i>	-	.150/10/5	7.76	7.60	32.96	291.00	0.10	0.09	0.17	71.95	0.97
<i>Чай с сахаром</i>	-	200	3.77	3.90	25.78	149.00	0.03	0.20	1.30	122.60	0.71
<i>Булка подольская</i>	-	.50	1.98	0.35	12.52	63.00		0.03		3.92	0.20
=			14	12	71	503	0	0	1	198	2
завтрак											
<i>Салат из овощей с маслом растительным</i>	-	60	0.58	6.73	2.31	72.67	0.35	0.05	9.80	15.96	0.48
<i>Рубленые изделия из рыбы</i>	-	100	12.70	7.42	15.26	182.00		0.20	0.64	51.12	1.10
<i>Картофельное пюре</i>	-	150	3.74	6.46	19.06	242.00	0.11	0.31	6.23	57.17	1.26
<i>Сок</i>	-	.200	1.00		18.20	76.00		0.04	4.00	14.00	0.60
<i>Булка подольская</i>	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			23	21	79	673	0	1	21	158	6
обед											
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сме</i>	-	.250/5	1.94	5.80	9.24	127.00	0.99	0.12	30.24	49.87	0.83
<i>Рубленые изделия из рыбы</i>	-	100	12.70	7.42	15.26	182.00		0.20	0.64	51.12	1.10
<i>Картофельное пюре</i>	-	150	3.74	6.46	19.06	242.00	0.11	0.31	6.23	57.17	1.26
<i>Сок</i>	-	.200	1.00		18.20	76.00		0.04	4.00	14.00	0.60
<i>Булка подольская</i>	-	.30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			24	20	86	728	1	1	41	192	6

*ССАЛАТ ГОТОВИТСЯ ИЗ ОВОЩЕЙ С УЧЕТОМ СЕЗОНА.

МЕНЮ по школам 12-18 лет 9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe
Каша гречневая мол с маслом	-	200/10	9.01	8.84	41.59	283.00	0.08	0.27	1.25	126.29	3.44
Бутерброд с сыром	-	30/10	4.67	3.33	15.02	131.00	0.04	0.07	0.16	104.76	0.36
Чай с лимоном	-	200/7	0.27	0.06	15.25	60.00		0.01	3.30	8.45	0.91
=			14	12	72	474	0	0	5	239	5
<u>завтрак</u>											
Салат из овощей	-	060	0.66	0.12	2.28	43.20	0.72	0.06	13.50	8.40	0.54
Куриное изделие отварное с бульоном	-	100/80/20	16.99	17.17	0.65	274.83	0.07	0.21		14.93	1.49
макаронны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Напиток из ягод	-	200	0.36		28.17	109.00		0.05		16.30	0.64
Булка подольская	-	30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			28	23	91	739	1	1	13	79	6
<u>обед</u>											
Суп картофель с пшеничной кр рыби конс	-	250/12.5	1.82	4.43	14.07	105.00	0.96	0.17	16.70	26.12	0.92
Куриное изделие отварное с бульоном	-	10/80/20	16.99	17.17	0.65	274.83	0.07	0.21		14.93	1.49
макаронны отварные гарнир	-	150	5.33	4.88	35.53	211.00	0.05	0.11		19.68	0.90
Напиток из ягод	-	200	0.36		28.17	109.00		0.05		16.30	0.64
Булка подольская	-	30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
Хлеб ржаной	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			29	27	103	801	1	1	17	97	6

*ОВОЩИ ПОДАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

МЕНЮ по школам 12-18 лет 10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Ca	Fe
<i>Котлеты из овощей с маслом</i>	-	200/10	7.43	9.34	32.49	326.57	9.66	0.43	48.43	104.83	2.60
<i>Кисель из концентрата</i>	-	200			11.32	51.00			0.22	1.64	0.05
<i>Булка подольская</i>	-	50	1.19	0.21	7.51	62.60		0.02		2.35	0.12
=			9	10	51	440	10	0	49	109	3
<u>завтрак</u>											
<i>Салат из овощей с заправкой</i>	-	60	1.97	4.01	27.97	156.60	0.08	0.16	64.98	69.92	5.66
<i>Рубленные изделия из мяса в соусе</i>	-	100/70/30	10.15	9.35	4.84	196.10		0.13		17.12	0.41
<i>Каша гречневая вязкая</i>	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.60		24.60	104.00		0.02	2.60	20.00	1.20
<i>Булка подольская</i>	-	30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			22	20	105	718	0	1	68	140	12
<u>обед</u>											
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	-	250	2.86	4.54	21.04	139.00	0.96	0.19	16.70	28.02	1.08
<i>Рубленые изделия из мяса в соусе</i>	-	100/70/30	10.15	9.35	4.84	196.10		0.13		17.12	0.41
<i>Каша гречневая вязкая</i>	-	150	4.61	5.53	22.63	161.00	0.05	0.07		13.43	2.49
<i>Напиток фруктовый</i>	-	200	0.60		24.60	104.00		0.02	2.60	20.00	1.20
<i>Булка подольская</i>	-	30	1.19	0.21	7.51	37.80		0.02		2.35	0.12
<i>Хлеб ржаной</i>	-	30	3.30	0.60	17.10	63.00		0.15		17.50	1.95
=			22	21	98	701	1	1	19	99	7

* САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ ГОТОВИТСЯ С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ