

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АХО

С.В. Савакина

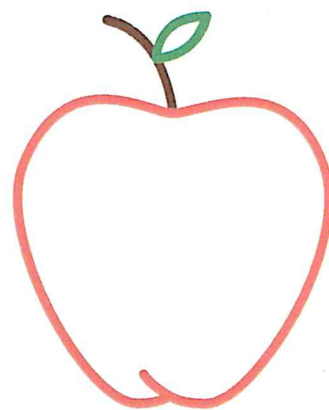
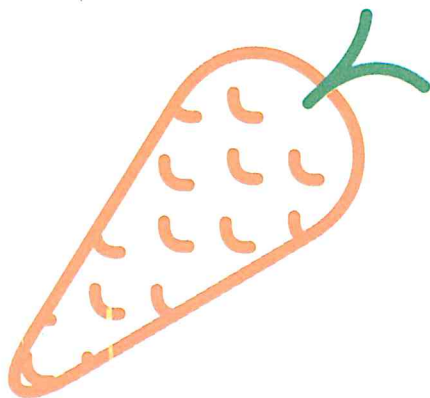


ТВЕРЖДЕНО в производстве:

ООО «Бразильская кухня»
Зав. производством

В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 1					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	202	5.1	5	14.3
	Каша 4 злака на воде	200	86	3	1	18
	Тосты с сыром	60	139	10.51	15.29	32.36
	Запеканка манная	80	163	14	7	10
	Яйцо вареное	40	158	12.7	11.5	0.7
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	80	60	2	1	5
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
Обед	Салат					
	Салат из свежей капусты с яблоком и морковью					
	60	54	0.9	3	5.9	
	Овощная тарелка					
	60	18.6	3	0	5	
	Паштет из фасоли					
	30	48	1.7	0.5	14	
	Риет овощной (запеченный)					
	30	25	0.8	0.3	5	
	Хумус нутовый					
	30	45	2.5	0	16.5	
	Свежие фрукты					
	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Хлеб пшеничный					
	30	70.5	7.9	1	48.3	
	Хлеб ржаной					
	30	43.5	6.6	1.2	33.4	
	Суп					
	Суп куриный с рисом					
	250	154	3	5	7.5	
	Суп овощной с горошком и томатом					
	250	53	2	0	6	
	Горячее					
Нагетсы из идейки						
80	179	18	3	26		
Котлета куриная						
80	126.4	22	1	14		
Бефстроганов из говядины						
80	137.6	12	12	4		
Гарнир						
Кускус						
180	305	10	6	47		
Макароны с маслом						
180	235	6.5	6.9	36.1		
Овощи запеченные						
180	107	3.4	1.4	18.7		
Напитки						
Напиток каркаде						
200	20.95	0.3	0	0.6		
Компот из ягод						
200	62.5	0.1	0.04	8.71		
Вода						
200	0.5	0	0	0		
Чай (черный / зеленый) без сахара						
200	2.8	0.4	0.1	0.08		
Полдник						
Полдник	Батончик песочный с творогом и гранолой					
	60	156	6	5	8	
	Свежие фрукты					
	100	32	0.89	0.196	23.1	
Молоко 3.2%						
180	102	3.04	2.71	5.04		
Кефир, ряженка, простокваша						
180	90	5.22	4.5	7.2		

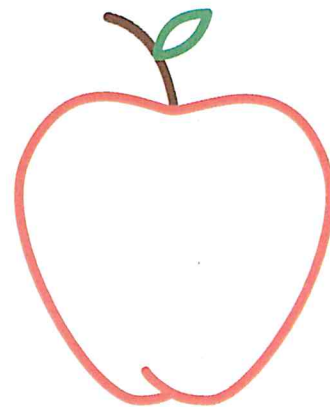
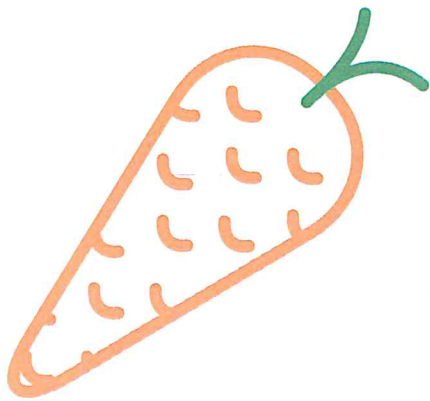


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
 АНО «Международная школа Брукс»
 Руководитель АХО
 С.В. Сапкина

УТВЕРЖДЕНО в производстве:
 ООО «Грибная кухня»
 Зен. Промышленный
 директор В.А. Милославский

Прием пищи	ДЕНЬ 2	Вес Блюда		Энергетическая ценность		Пищевые вещества		
		Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак	Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	94.3	2.9	2.2	15.9		
	Каша ячневая на воде	200	100	4	0	24		
	Панкейки	60	107	4	3	17		
	Творожная запеканка с персиками	80	131.2	14	7	11		
	Омлет натуральный	80	157	7.52	13.5	1.51		
	Брокколи на пару	50	19.5	9.3	0	3		
	Творожный десерт	60	142	15	8	8		
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5		
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1		
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55		
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64		
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79		
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08		
	Обед	Обед						
Салат								
Салат греческий		60	91	1	8	3		
Овощная тарелка		60	18.6	3	0	5		
Паштет из фасоли		30	48	1.7	0.5	14		
Ризотто овощной (запеченный)		30	25	0.8	0.3	5		
Хумус нутовый		30	45	2.5	0	16.5		
Свежие фрукты		100	32	0.89	0.196	23.1		
Хлеб пшеничный		30	70.5	7.9	1	48.3		
Хлеб ржаной		30	43.5	6.6	1.2	33.4		
Суп								
Борщ с мясом		250	128	3.96	2.91	5.49		
Суп-крем из брокколи		250	136	5	2.5	22.5		
Горячее								
Шашлык куриные		80	112.8	29	2	1		
Котлета из индейки		80	84	17	1	8		
Рыба в кисло-сладком соусе		80	125	10	3	14		
Гарнир								
Рис отварной		180	252	4.37	6.44	44		
Картофель, запеченный в специях		180	275	3	10	35		
Фалафель		180	0	0	0	0		
Напитки								
Компот из сухофруктов		200	70	0	0	8		
Компот из ягод		200	62.5	0.1	0.04	8.71		
Вода		200	0.5	0	0	0		
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08			
Полдник	Полдник							
	Маффины с ветчиной и сыром	60	212	6	8	30		
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1		
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04		
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2		

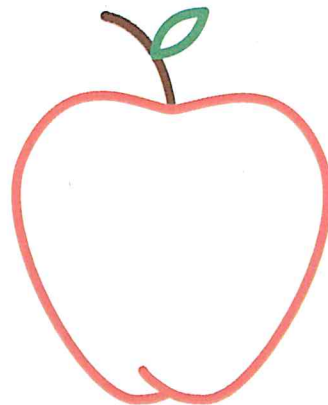
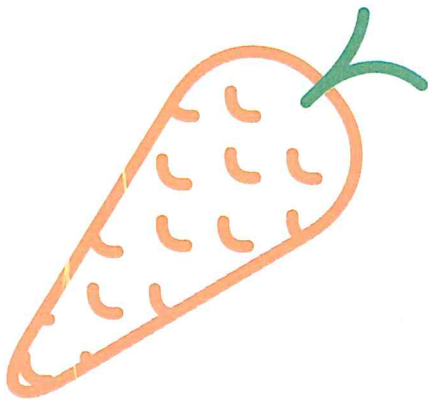


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
 АНО «Международная школа Брукс»
 Руководитель АХО
 С.В. Савкина

УТВЕРЖДЕНО в производстве:
 ООО «Правильная кухня»
 Зав. Производства
 В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 3	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
		Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
Завтрак	Каша дружба молочная	200	194	6	6	28
	Каша геркулесовая на воде	200	142	4	2	26
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25
	Запеканка морковная с творогом	80	180	7.89	8.56	12.9
	Омлет с зеленым горошком	80	205	15	14	5
	Цветная капуста в панировке	50	84	4	1	11
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
	Обед					
Обед	Салат					
	Салат винегрет	60	67	2	1	13
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нуттовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Суп со шпинатом	250	190	2.5	2.5	15
	Суп гороховый с хврицей	250	183	8	2	26
	Горячее					
	Куриное филе отварное	80	114	18	13.6	0
	Ежики в сливочном соусе	80	182	11	14	15
	Индейка тушеная с овощами	80	99	8	5	6
	Гарнир					
	Каша гречневая	180	223	5.53	9.16	28.8
	Картофель отварной	180	206	4	6	25
	Овощные биточки	180	0	0	0	0
	Напитки					
	Компот из апельсина	200	34	0	0	8
	Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник						
Полдник	Творожно-сырное кольцо с семечками подсолнуха и льна	60	106	11	6	0
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АНО

С.В. Савкина

УТВЕРЖДЕНО в производстве:

ООО «Брукс Москва»
Зав. Производством

для документа

ВРООКES MOSCOW

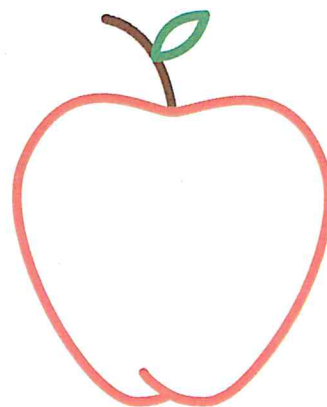
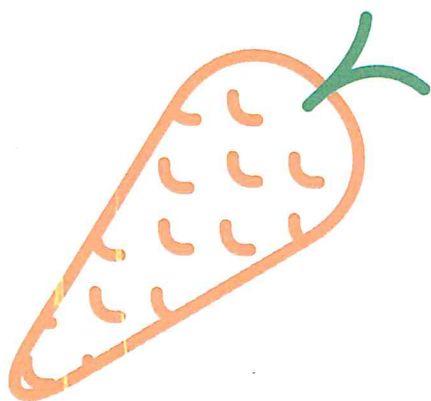
Исполнитель

прислал. д. 7

В.А. Мильков



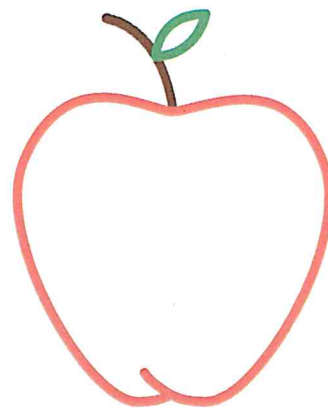
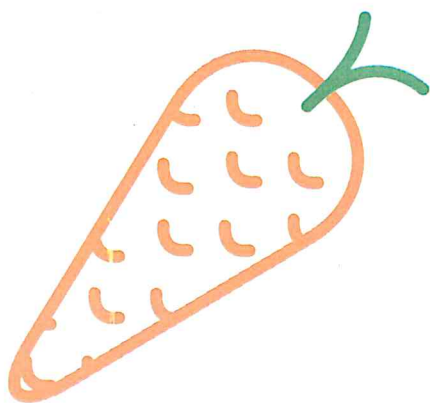
Прием пищи	Вид Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Ккал	Б	Ж
ДЕНЬ 4						
Завтрак						
Завтрак	Каша манная молочная	200	132	8	6	34
	Каша пшенная на воде с тыквой	200	120	4	2	22
	Тост с яйцом	60	214	9.3	5.3	18
	Вареники ленивые	80	166	11.7	8.27	11.3
	Омлет с сыром	80	228	17	16	4
	Овощи на пару	50	73.2	1.89	2.62	4.9
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарталетка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	6.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат с тертой морковью и яблоком	60	24	1	2	4
	Овощная тарталетка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Рисет овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Уха с белой рыбой и томатами	250	75	7.9	3.8	2
	Минестроне	250	50	2.5	2.5	7.5
	Горячее					
	Сосиски куриные	80	160	14	11	1
	Котлеты рыбные	80	117	14.28	7.61	5.21
	Индейка в сливочном соусе	80	104	12	5	4
	Гарнир					
	Картофельное пюре	180	205	3.67	5.76	24.5
	Рис по-тайски	180	230	6	4	10
	Рататуй	180	120	4	2	7
	Напитки					
	Компот яблочный с лимоном	200	103	25	0	0
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник						
Полдник	Пицца «Маргарита»	60	130	6	4	18
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Прием пищи	ДЕНЬ 5					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22
	Каша рисовая с грушей на воде	200	136	2	0	32
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9
	Омлет с ветчиной	80	110	9	7	2
	Картофельный хашбраун	50	76	1	3.2	10
	Творожный десерт	60	142	15	6	8
	Овощи на пару	50	73.2	1.89	2.62	4.9
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	6.79
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат цезарь	60	48.6	1	7	3
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Сырный с курицей	250	189	4	6	5
	Щи потные	250	77	3	5	7.5
	Горячее					
	Шницель из индейки	80	86	21	0	0
	Ляля из курицы на пару	80	126.4	22	1	14
	Соус болоньезе	80	128	14	2	12
	Гарнир					
	Кус - кус	180	376	12.76	0.64	77.43
	Спагетти	180	168	3.68	3.01	17.63
Лазанья овощная	180	198	2	0	24	
Напитки						
Напиток из шиповника	200	43	0	0	10	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



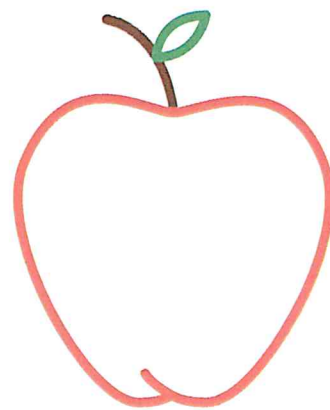
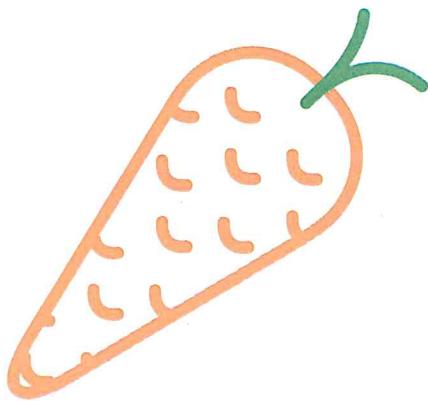
СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АХО

С.В. Савакина



УТЗРЖЗСН в производстве:
ООО «Разильная улица»
Зав. Производством
Ирина Владимировна Мильков

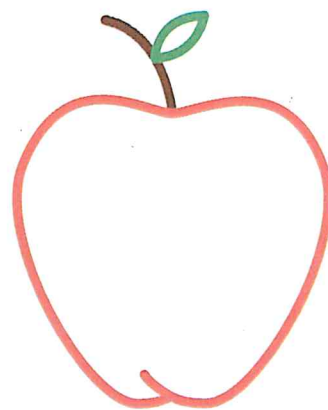
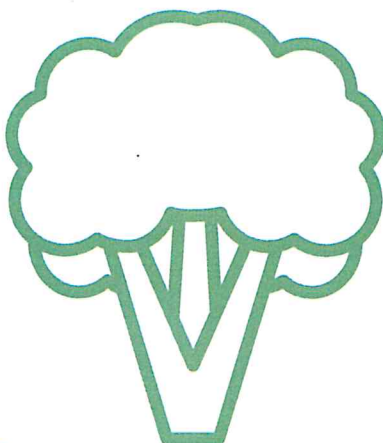
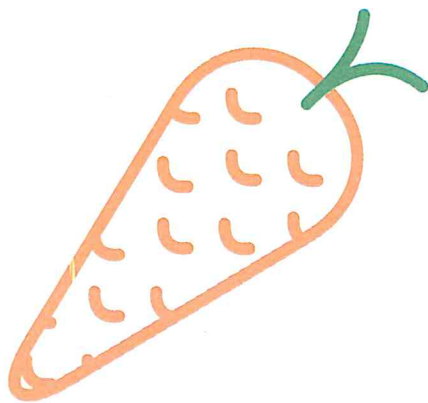
Прием пищи	ДЕНЬ 6					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	132	8	6	34
	Каша пшенная на воде с тыквой	200	120	4	2	22
	Тост с сыром	60	139	10.51	15.29	32.36
	Запеканка творожная	80	124	8.77	6.3	8.58
	Яйцо вареное	80	158	12.7	11.5	0.7
	Овощи на пару	50	73.2	1.89	2.62	4.9
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
Обед	Салат					
	Салат «огуречный» с яблоком и морковью	60	76.2	4	7	13
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Риет овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Суп куриный со сливками	250	240	17	8	12
	Суп со шпинатом	250	190	2.5	2.5	15
	Горячее					
	Куриное филе запеченное	80	115	21	3	1
	Тефтели из говядины	80	195	18	13.6	0
	Индейка в томатном соусе	80	101	8	5	6
	Гарнир					
	Каша гречневая	180	223	5.53	9.16	28.8
	Макаронны с маслом	180	235	6.5	6.9	36.1
	Капуста тушеная	180	150	5	5	20
	Напитки					
	Напиток каркаде	200	20.92	0.3	0	0.6
	Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	6.71
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник						
Полдник	Песочные полоски с джемом	60	223	5.82	21.38	57.8
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



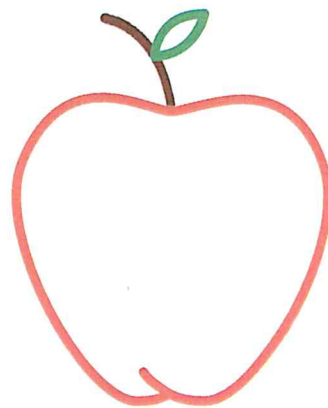
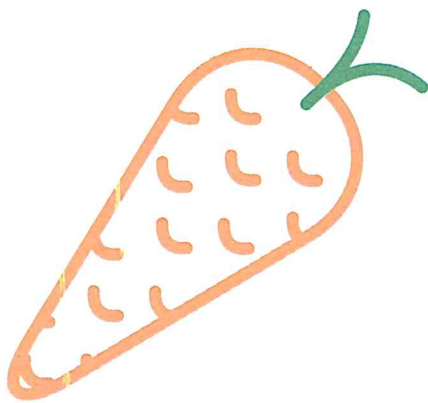
Прием пищи	ДЕНЬ 7					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Завтрак	Каша 4 злака молочная	200	132	8	6	34
	Каша овсяная на воде	200	120	4	2	22
	Сосиски куриные	60	139	10.51	15.29	32.36
	Твороженная запеканка с персиками	80	124	8.77	6.3	8.58
	Фритата с томатами и овощами	80	158	12.7	11.5	0.7
	Цветная капуста с зеленой фасолью					
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
Обед	Обед					
	Салат					
		Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У
	Салат с помидорами и моцареллой	60	76.2	4	7	13
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Шти из свежей капусты	250	240	17	8	12
	Крем-суп тыквенный	250	190	2.5	2.5	15
	Горячее					
	Шарики из индейки с сыром	80	115	21	3	1
	Треска жареная	80	195	18	13.6	0
	Курица терияки	80	101	8	5	6
	Гарнир					
	Рис отварной	180	223	5.53	9.16	28.8
	Картофель запеченный	180	235	6.5	6.9	36.1
	Овощное соте	180	150	5	5	20
	Напитки					
Компот из сухофруктов	200	20.92	0.3	0	0.6	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник						
Полдник	Улитка «Эстонская» с сыром и тыквенными семечками	60	223	5.82	21.38	57.8
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



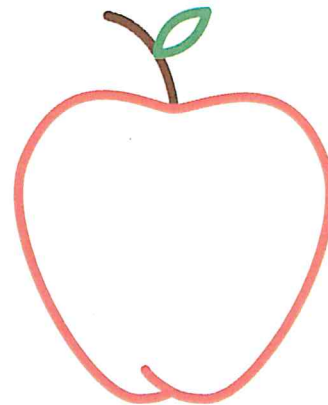
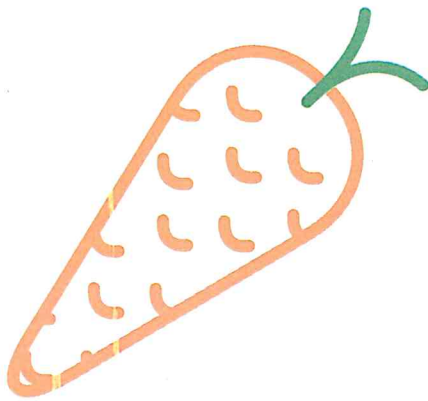
Прием пищи	ДЕНЬ 8		Энергетическая ценность		Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У			
Завтрак	Завтрак							
	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	279	4	3	30		
	Каша ячневая на воде	200	110	4	0	24		
	Панкейки	60	107	4	3	17		
	Запеканка манная	80	163	14	7	10		
	Скрембл с сыром	80	92,8	10	8	2		
	Овощи запеченные	50	107	3,4	1,4	18,7		
	Творожный десерт	60	142	15	8	8		
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5		
	Свежие фрукты	100	32	0,89	0,196	23,1		
	Сгущенное молоко	20	77	7,2	8,5	55		
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64		
	Какао с молоком	200	107	2,04	1,77	8,79		
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08			
Обед	Обед							
	Салат							
	Салат из свежей капусты с яблоками и морковью	60	54	0,9	3	5,9		
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5		
	Паштет из фасоли	30	48	1,7	0,5	14		
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0,8	0,3	5		
	Хумус нутовый	30	45	2,5	0	16,5		
	Свежие фрукты	100	32	0,89	0,196	23,1		
	Хлеб пшеничный	30	70,5	7,9	1	48,3		
	Хлеб ржаной	30	43,5	6,6	1,2	33,4		
	Суп							
	Суп гороховый с сухариками	250	240	22	4	20		
	Суп овощной	250	42	1	0	3		
	Горячее							
	Плов из курицы	80	193	18,4	16,9	30,6		
	Котлета из индейки	80	84	17	1	8		
	Говядина тушеная с морковью	80	136	10	12	5		
	Гарнир							
	Картофель отварной	180	305	10	6	47		
	Полента	180	85,2	4,2	3,3	10,4		
	Чечевичные биточки	180	0	0	0	0		
Напитки								
Компот из апельсина	200	34	0	0	8			
Компот из ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71			
Вода	200	0,5	0	0	0			
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08			
Полдник	Полдник							
	Пирожки с картошкой	60	144	5	4,5	24		
	Свежие фрукты	100	32	0,89	0,196	23,1		
	Молоко 3,2%	180	102	3,04	2,71	5,04		
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5,22	4,5	7,2		



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



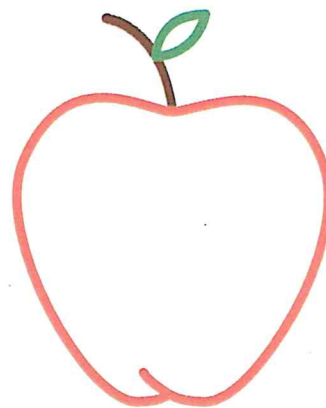
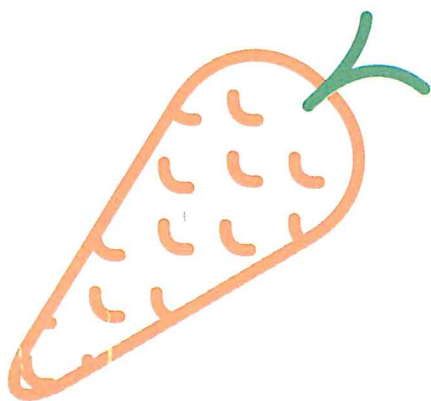
Прием пищи	ДЕНЬ 9	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
		Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак	Завтрак					
	Каша геркулесовая на молоке	200	122	4	5	16
	Каша 4 злака на воде с тыквой	200	86	3	1	18
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2.5	15
	Рисовый пудинг	80	155	3	4.5	26.4
	Омлет	85	157	7.52	13.5	1.51
	Фасоль в томатном соусе	50	85.2	4.2	3.3	10.4
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	6.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат оливье	60	46.3	1.67	4.18	8.2
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Риет овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Норвежский суп с красной рыбой	250	75	7.9	3.8	2
	Суп минестроне	250	50	2.5	2.5	7.5
	Горячее					
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	122	14	9	8
	Пельмени	80	0	0	0	0
	Фрикасе из индейки с овощами	80	118	11	6	4
	Гарнир					
	Картофель запеченный по-деревенски	180	194	3	10	35
	Булгур отварной	180	83	3.08	0.24	14.8
	Овощи гриль	180	136	5	0	18
	Напитки					
	Компот яблочный с лимоном	200	103	25	0	0
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	6.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник	Полдник					
	Пицца маргарита	60	130	6	4	18
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Прием пищи	ДЕНЬ 10					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша пшенная молочная	200	148.5	3	3	14
	Каша рисовая с грушей на воде	200	136	2	0	32
	Тост с яйцом	80	214	9.3	5.3	18
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9
	Омлет с ветчиной	80	110	9	7	2
	Картофельный хашбраун	50	76	1	3.2	10
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Кваас с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	46.3	1.67	4.18	8.2
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Суп куриный	250	164	16	4	12
	Крем-суп овощной	250	59	2	3	6
	Горячее					
	Индейка на пару	80	86	21	0	0
	Лазанья мясная	80	136	7	8	8
	Курица в томатном соусе	80	127	13	6	7
	Гарнир					
	Картофельное пюре	180	205	3.67	5.76	24.5
	Каша гречневая	180	223	5.53	9.16	28.8
	Биточки свекольные	180	0	0	0	0
	Напитки					
	Напиток из шиповника	200	86	0	0	20
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



СОГЛАСОВАНО:
ДПО Международная школа Брукс
Руководитель ДПО

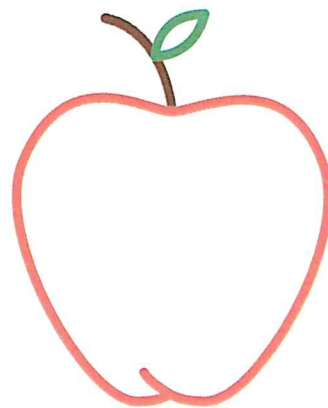
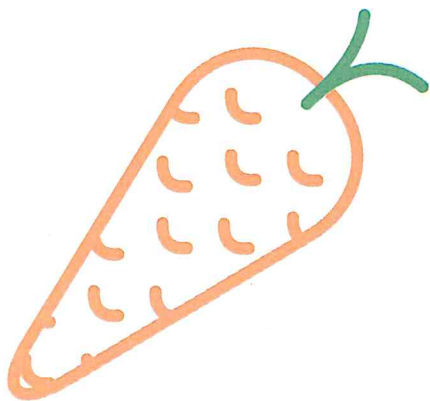
С.В. Саакина



УТВЕРЖЕНО в производстве:
ООО «Правильная кухня»
Зав. Производством

В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 11					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша геркулесовая на молоке	200	122	4	5	16
	Каша 4 злака на воде с тыквой	200	86	3	1	16
	Тосты с сыром	60	139	10.51	15.29	32.36
	Запеканка манная	80	163	14	7	10
	Яйцо вареное	80	157	7.52	13.5	1.51
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	85.2	4.2	3.3	10.4
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
Обед						
Салат						
	Салат из свежий калусты с яблоком и морковью	60	54	0.9	3	5.9
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
Суп						
	Суп картофельный с фрикадельками	250	164	8	4	16
	Суп овощной с горошком и томатом	250	53	2	0	6
Горячее						
	Нагетсы из индейки	80	179	18	3	26
	Котлета куриная	80	126.4	22	1	14
	Бефстроганов из говядины	80	137.6	12	12	4
Гарнир						
	Картофель отварной	180	305	10	6	47
	Макароны с маслом	180	235	6.5	6.9	36.1
	Кабачковые оладьи	180	0	0	0	0
Напитки						
	Напиток Каркаде	200	20.92	0.3	0	0.6
	Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71
	Вода	200	0.5	0	0	0
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Полдник						
	Кекс морковный	60	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

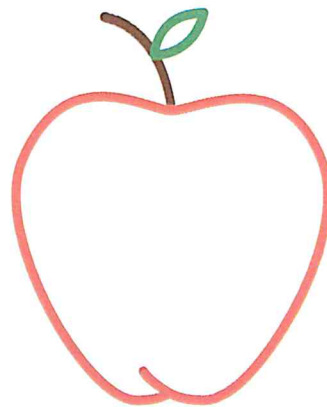
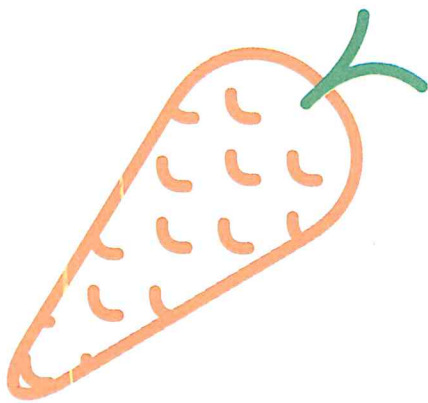


СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АХО
С.В. Савкина



СЕРТИФИЦИРОВАНО в производстве:
ООО «Гравитальная кухня»
ЗАО «Производство»
для документов
г. Москва
г. Зеленоград
пр. Ф. 17
В.А. Муллаков

Прием пищи	ДЕНЬ 12		Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
	Вес Блюда	Ккал		Б	Ж	У
	Завтрак					
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	94.3	2.9	2.2	15.9
	Каша ячневая на воде	200	110	4	0	24
	Суфле по-деревенски	60	113	6.1	8.25	3.56
	Творожная запеканка с персиками	80	131.2	14	7	11
	Омлет натуральный	80	157	7.52	13.5	1.51
	Брокколи на пару	50	19.5	9.3	9	3
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
	Обед					
Обед	Салат					
	Салат греческий	60	91	1	6	3
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризотто овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Борщ с мясом	250	128	3.96	2.91	5.49
	Суп-крем из брокколи	250	136	5	2.5	22.5
	Горячее					
	Шашлычки куриные	80	112.8	29	2	1
	Биточки из индейки на пару	80	194	11.9	15.8	10.1
	Рыбы припущенная с овощами	80	41	8.43	0.52	3.18
	Гарнир					
	Рис отварной	180	252	4.37	6.44	44
	Картофель запеченный в специях	180	275	3	10	35
	Овощное рагу с нутом	180	0	0	0	0
	Напитки					
	Компот из сухофруктов	200	70	0	0	0
	Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
	Полдник					
Полдник	Булочка впитайская	60	139	8.4	4.98	49.8
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

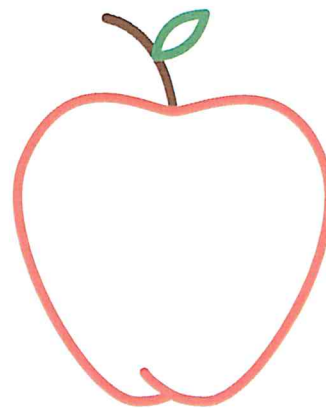
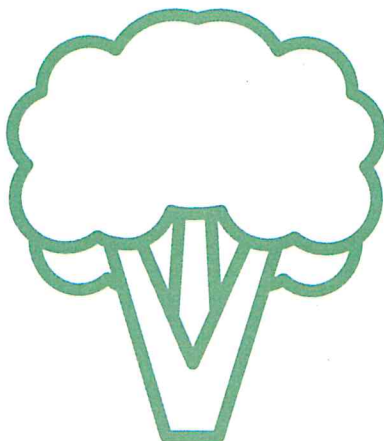
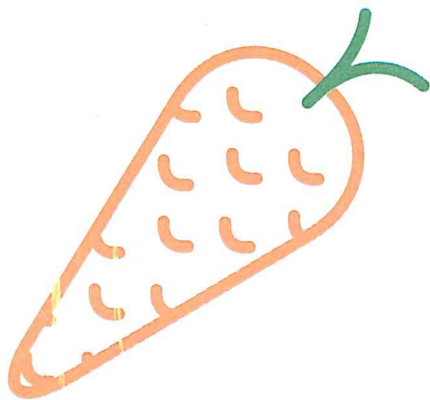


СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АХО
С.В. Савкина



УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Граничная кухня»
Сайт: gk-moscow.ru
Для документов
АНО «ИНС МОСКВА»
Лезорезный
проезд д.7
В.А. Чильков

Прием пищи	ДЕНЬ 13		Энергетическая ценность		Пищевые вещества		
	Вес Блюда	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша дружба молочная	200	194	6	6	28	
	Каша геркулесовая на воде	200	142	4	2	26	
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	
	Запеканка морковная с творогом	80	180	7.89	8.56	12.9	
	Омлет с зеленым горошком	80	205	15	14	5	
	Цветная капуста в панировке	50	84	4	1	11	
	Творожный десерт	60	142	15	8	8	
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55	
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64	
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79	
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат винегрет	60	67	2	1	13	
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5	
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14	
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5	
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3	
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4	
	Суп						
	Суп куриный с лапшой	250	154	3	5	7.5	
	Суп гороховый постный	250	183	8	2	26	
	Горячее						
	Шницель куриный	80	199	24	6	11.5	
	Ежики в сливочном соусе	80	182	11	14	15	
	Индейка тушеная с овощами	80	99	8	5	6	
	Гарнир						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	223	6.53	9.16	28.8	
	Макароны с маслом	180	236	6.5	6.9	36.1	
	Тыквенное рагу	180	0	0	0	0	
	Напитки						
	Компот из апельсина	200	34	0	0	0	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71		
Вода	200	0.5	0	0	0		
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08		
Полдник	Полдник						
	Кекс шоколадный с бананом	60	255	8.7	8.6	35.9	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04	
Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2		



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

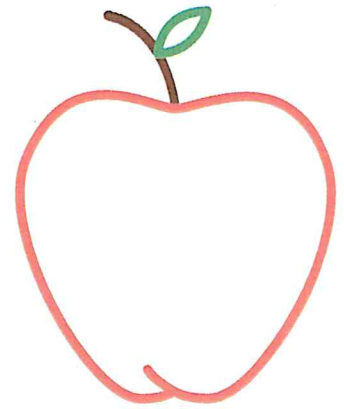
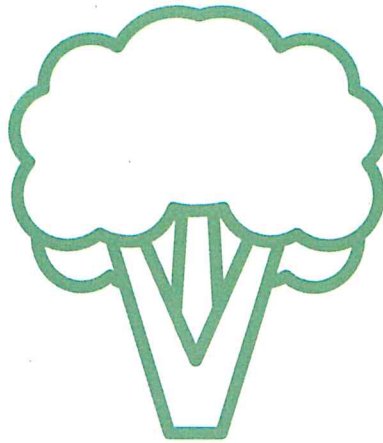
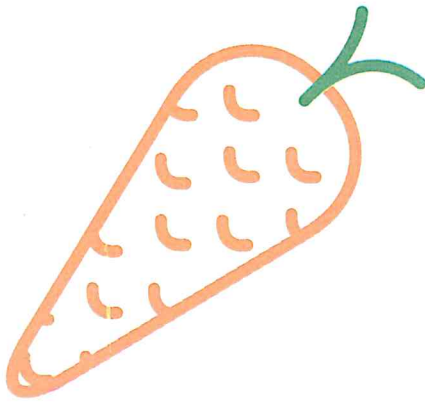


СОГЛАСОВАНО:
АНО «Международная школа Брукс»
Руководитель АХО
С.В. Савакина



УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Правильная бухля»
Зав. Производства
В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 14					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	132	8	6	34
	Каша пшенная на воде с тыквой	200	120	4	2	22
	Тост с яйцом	60	214	9.3	5.3	16
	Вареники ленивые	80	166	11.7	8.27	11.3
	Омлет с сыром	80	228	17	16	4
	Овощи на пару	50	73.2	1.89	2.62	4.9
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный \ зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат с тертой морковью и яблоком	60	24	1	2	4
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Риет овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Уха с белой рыбой и томатами	250	75	7.9	3.8	2
	Минестроне	250	50	2.5	2.5	7.5
	Горячее					
	Сосиски куриные	80	160	14	11	1
	Котлеты рыбные	80	117	14.28	7.61	5.21
	Индейка в сливочном соусе	80	104	12	5	4
	Гарнир					
	Картофельное пюре	180	205	3.67	5.76	24.5
	Рис по-тайски	180	230	6	4	10
	Биточки свекольные	180	0	0	0	0
	Напитки					
	Компот яблочный с лимоном	200	34	0	0	0
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный \ зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник	Полдник					
	Ватрушка с творогом	60	180	3.66	4.86	30.48
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

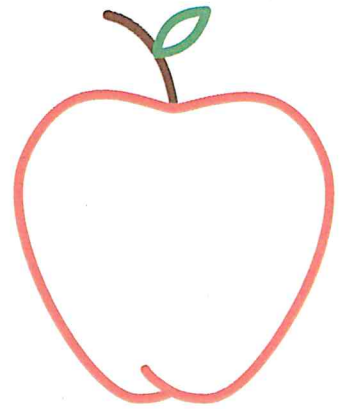
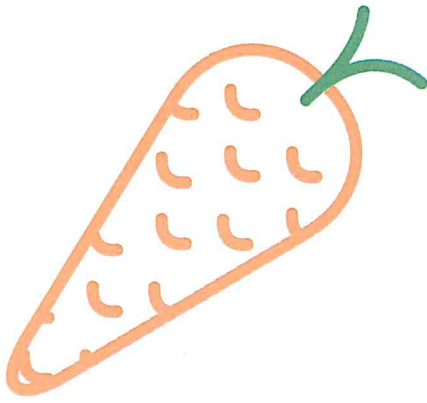


СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брукс
Руководитель АХО
С.В. Савкина



УТВЕРЖЕНО в производстве:
ООО «Правильная Кухня»
Зав. Производства
В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 15					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22
	Каша рисовая с грушей на воде	200	136	2	0	32
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9
	Омлет с ветчиной	80	110	9	7	2
	Картофельный хашбраун	50	76	1	3.2	10
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Кваво с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат цезарь	60	48.6	1	7	3
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Рулет овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Сырный с курицей	250	189	4	6	5
	Щи постные	250	77	3	5	7.5
	Горячее					
	Шницель из индейки	80	86	21	5	11
	Фрикасе из курицы	80	125	13	6	6
	Соус болоньезе	80	128	14	2	12
	Гарнир					
	Кус-кус с овощами	180	89.1	1.3	6.3	7.3
	Спагетти	180	168	3.68	3.01	17.63
	Брокколи с томатами	180	198	2	0	24
Напитки						
Напиток из шиповника	200	43	0	0	10	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

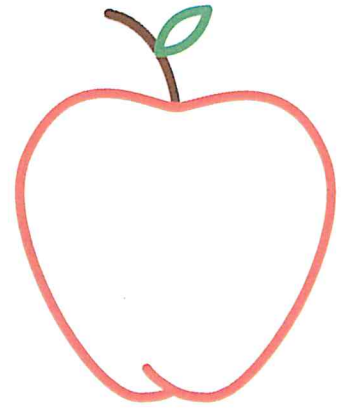
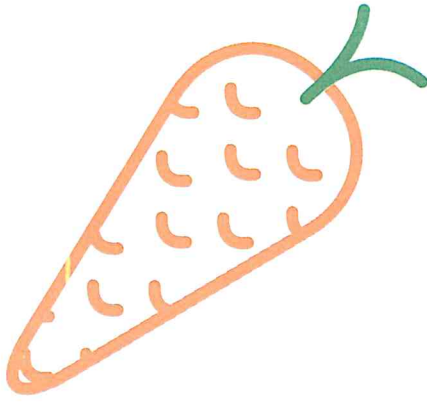


СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брухск
Руководитель АХО
С.В. Сапкина
С.В. Сапкина



УТВЕРЖДЕНО в производстве
ООО «Правильная кухня»
Зав. Производства
В.А. Мильков
В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 16		Энергетическая ценность		Пищевые вещества		
	Вес Блюда	Ккал	Б	Ж	У		
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	132	8	6	34	
	Каша пшеничная на воде с тыквой	200	120	4	2	22	
	Тост с сыром	60	139	10.51	15.29	32.36	
	Запеканка творожная	80	124	8.77	6.3	8.58	
	Яйцо вареное	80	158	12.7	11.5	0.7	
	Овощи на пару	50	73.2	1.89	2.62	4.9	
	Творожный десерт	60	142	15	8	8	
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55	
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64	
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08		
Обед							
Обед	Обед						
	Салат		Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У
	Салат «огуречный» с яблоком и морковью	60	76.2	4	7	13	
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5	
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14	
	Ризотто овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5	
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3	
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4	
	Суп						
	Суп куриный со сливками	250	240	17	8	12	
	Суп со шпинатом	250	190	2.5	2.5	15	
	Горячее						
	Куриное филе запеченное	80	115	21	3	1	
	Тефтели из говядины	80	195	18	13.6	0	
	Индейка в томатном соусе	80	101	8	5	6	
	Гарнир						
	Каша гречневая	180	223	5.53	9.16	28.8	
	Макаронны с маслом	180	235	6.5	6.9	36.1	
	Капуста тушеная	180	150	5	5	20	
	Напитки						
	Напиток каркаде	200	20.92	0.3	0	0.6	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71		
Вода	200	0.5	0	0	0		
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08		
Полдник							
Полдник	Маффин с яблоком	60	130	4	6	12	
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1	
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04	
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

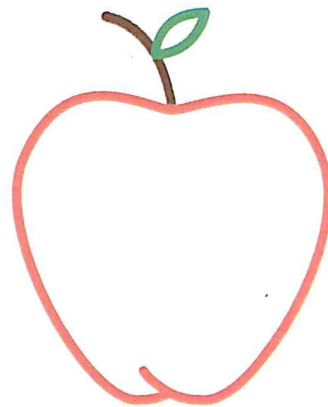
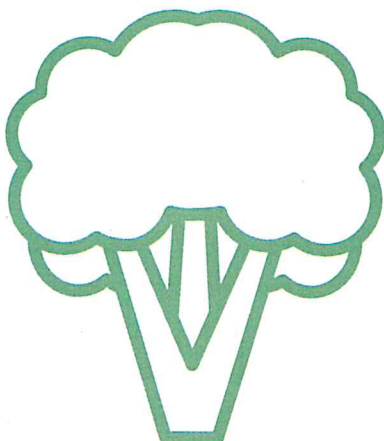
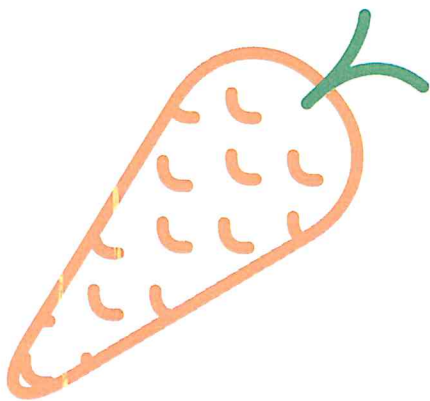


СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брукс
Руководитель АХО
С.В. Савкина



УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Городская кухня»
Ваш Производством
В.А. Мильков

Прием лищи	ДЕНЬ 17					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
	Завтрак					
Завтрак	Каша 4 злака молочная	200	132	8	6	34
	Каша овсяная на воде	200	120	4	2	22
	Сосиски куриные	60	139	10.51	15.29	32.36
	Твороженная запеканка с персиками	80	124	8.77	6.3	8.58
	Фритата с томатами и овощами	80	158	12.7	11.5	0.7
	Цветная капуста с зеленой фасолью					
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
	Обед					
Обед	Салат					
	Салат с помидорами и моцареллой	60	76.2	4	7	13
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Щи из свежей капусты	250	240	17	8	12
	Крем-суп тыквенный	250	190	2.5	2.5	15
	Горячее					
	Шарики из индейки с сыром	80	115	21	3	1
	Треска жареная	80	195	18	13.6	0
	Курица теорияки	80	101	8	5	6
	Гарнир					
	Рис отварной	180	223	5.53	9.16	28.8
	Картофель запеченный	180	235	6.5	6.9	36.1
	Овощное соте	180	150	5	5	20
	Напитки					
	Компот из сухофруктов	200	20.92	0.3	0	0.6
	Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
	Полдник					
Полдник	Кекс столичный с изюмом	60	374	4.37	18.27	50.43
	Свежие Фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2

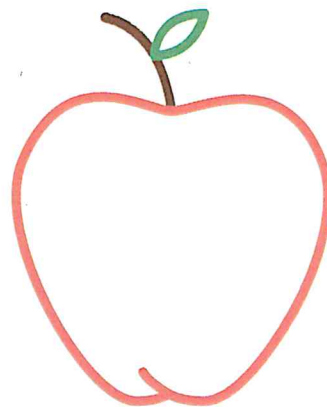
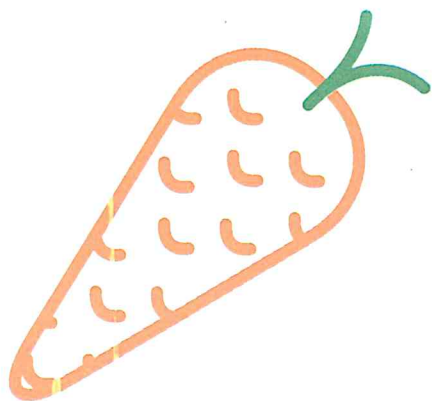


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брукс
Руководитель АХО
С.В. Савкина

УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Правильная кухня»
Зав. Производства
В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 18					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	279	4	3	30
	Каша ячневая на воде	200	110	4	0	24
	Суфле по-деревенски	60	113	6.1	8.25	3.56
	Запеканка манная	80	163	14	7	10
	Скрембл с сыром	80	92.8	10	8	2
	Овощи запеченные	50	107	3.4	1.4	18.7
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат из свежей капусты с яблоками и морковью	60	54	0.9	3	5.9
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Рассольник с курицей	250	83.4	0.65	2.02	5.22
	Суп овощной	250	42	1	0	3
	Горячее					
	Плов из курицы	80	193	18.4	16.9	30.6
	Котлета из индейки	80	84	17	1	8
	Говядина тушеная с морковью	80	136	10	12	5
	Гарнир					
	Картофель отварной	180	305	10	6	47
	Кус - кус	180	0	0	0	0
	Рататуй	180	0	0	0	0
	Напитки					
	Компот из апельсинов	200	34	0	0	8
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник	Полдник					
	Шарлотка с яблоками	60	170	2.5	8	27
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2	



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

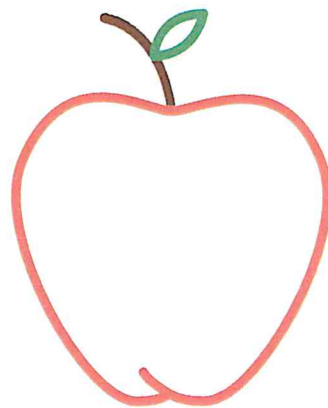
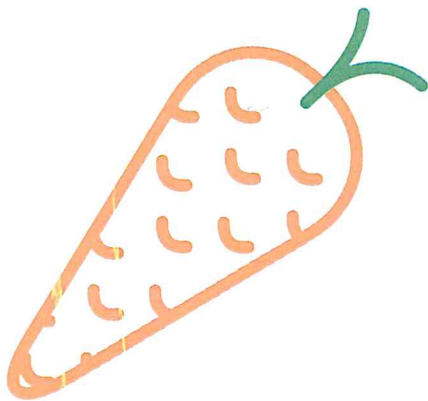


СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брукс
Руководитель АНО
С.В. Савкина



УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Правильная кухня»
Зав. Производством
В.А. Мильков

Прием пищи	ДЕНЬ 19					
	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак					
	Каша геркулесовая на молоке	200	122	4	5	16
	Каша 4 злака на воде с тыквой	200	86	3	1	18
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2.5	15
	Рисовый пудинг	80	155	3	4.5	26.4
	Омлет	85	157	7.52	13.5	1.51
	Фасоль в томатном соусе	50	85.2	4.2	3.3	10.4
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный и зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед	Обед					
	Салат					
	Салат оливье	60	46.3	1.67	4.18	8.2
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Норвежский суп с красной рыбой	250	75	7.9	3.8	2
	Суп картофельный вегетарианский	250	67.3	0.66	2.24	3.66
	Горячее					
	Рыбные палочки в яркой пан-ировке	80	122	14	9	8
	Пельмени	80	0	0	0	0
	Фрикасе из индейки с овощами	80	118	11	6	4
	Гарнир					
	Картофель запеченный по-деревенски	180	194	3	10	35
	Булгур отварной	180	83	3.08	0.24	14.8
	Овощи гриль	180	136	5	0	18
	Напитки					
	Компот яблочный с лимоном	200	103	25	0	0
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный и зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	
Полдник	Полдник					
	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	164	5	6	35
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Молоко 3.2%	180	102	3.04	2.71	5.04
	Кефир, ряженка, простокваша	180	90	5.22	4.5	7.2



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



СОГЛАСОВАНО:
АНО Международная школа Брюкс
Руководитель АХО
С.В. Савкина



УТВЕРЖДЕНО в производстве:
ООО «Прямая линия»
Вар. Производства
В.А. Мильков

Прием пищи	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 20						
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	148.5	3	3	14
	Каша рисовая с грушей на воде	200	136	2	0	32
	Тосты с сыром	60	139	10.51	15.29	32.36
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9
	Омлет с ветчиной	80	110	9	7	2
	Картофельный хвщбраун	50	76	1	3.2	10
	Творожный десерт	60	142	15	8	8
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Сгущенное молоко	20	77	7.2	8.5	55
	Варенье в ассортименте	10	25.2	0	0	64
	Какао с молоком	200	107	2.04	1.77	8.79
	Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08
Обед						
	Вес (кг)	Ккал	Б	Ж	У	
Салат						
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	46.3	1.67	4.18	8.2
	Овощная тарелка	60	18.6	3	0	5
	Паштет из фасоли	30	48	1.7	0.5	14
	Ризот овощной (запеченный)	30	25	0.8	0.3	5
	Хумус нутовый	30	45	2.5	0	16.5
	Свежие фрукты	100	32	0.89	0.196	23.1
	Хлеб пшеничный	30	70.5	7.9	1	48.3
	Хлеб ржаной	30	43.5	6.6	1.2	33.4
	Суп					
	Суп куриный	250	164	16	4	12
	Крем-суп овощной	250	59	2	3	6
	Горячее					
	Индейка на пару	80	86	21	0	0
Лазанья мясная	80	136	7	8	8	
Курица в томатном соусе	80	127	13	6	7	
Гарнир						
Картофельное пюре	180	205	3.67	5.76	24.5	
Каша гречневая	180	223	5.53	9.16	28.8	
Капустно-морковные биточки	180	0	0	0	0	
Напитки						
Напиток из шиповника	200	86	0	0	20	
Компот из ягод	200	62.5	0.1	0.04	8.71	
Вода	200	0.5	0	0	0	
Чай (черный / зеленый) без сахара	200	2.8	0.4	0.1	0.08	