

(Меню 7-11 лет школа (осень 2023-2024))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет с зеленым горошком <small>яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15 <small>батон, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-651, Белки-28, Жиры-31, Угл-66	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов 100 <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4	=
270	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5 <small>свекла очищенная, бройлер- цыпленок 1 категории, капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small>	кКал-131, Белки-5, Жиры-6, Угл-13	=
110	Кнели куриные с рисом 110 <small>бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-255, Белки-19, Жиры-16, Угл-8	=
155	Рагу из овощей 150/5 <small>картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>	кКал-149, Белки-3, Жиры-7, Угл-16	=
180	Напиток лимонный <small>сахар-песок, лимоны</small>	кКал-40, Угл-10	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-784, Белки-34, Жиры-32, Угл-83	=
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом 75 гр. <small>мука пшеничная 1с, творог 9% жирн., яйцо диетическое, сахар-песок, масло растительное, орехи сухие, соль</small>	кКал-141, Белки-5, Жиры-4, Угл-21	=
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69	=
<u>Ужин</u>			
80	Салат из моркови 80 <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
110	Тефтели из говядины 90/20 <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная 1с, томатная паста, соль, масло сладко-сливочное несоленое, морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-200, Белки-10, Жиры-12, Угл-12	=
150	Макаронные отварные с овощами 150 <small>макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль</small>	кКал-174, Белки-4, Жиры-6, Угл-23	=
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин		кКал-656, Белки-21, Жиры-18, Угл-87	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2563, Белки-97, Жиры-94, Угл-312	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Вол

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.

(Меню 12-18 лет школа (осень 2023-2024))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет с зеленым горошком <small>яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15 <small>батон, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-651, Белки-28, Жиры-31, Угл-66	=
<u>Обед</u>			
120	Салат из свежих огурцов 120 <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5	=
270	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5 <small>свекла очищенная, бройлер-цыпленок 1 категории, капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small>	кКал-131, Белки-5, Жиры-6, Угл-13	=
120	Кнели куриные с рисом 120 <small>бройлер-цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-309, Белки-21, Жиры-18, Угл-7	=
205	Рагу из овощей 200/5 <small>картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, капуста белокачанная, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>	кКал-172, Белки-3, Жиры-9, Угл-18	=
180	Напиток лимонный <small>сахар-песок, лимоны</small>	кКал-40, Угл-10	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-870, Белки-36, Жиры-36, Угл-85	=
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом 75 гр. <small>мука пшеничная 1с, творог 9% жирн., яйцо овечьеское, сахар-песок, масло растительное, орожки сухие, соль</small>	кКал-141, Белки-5, Жиры-4, Угл-21	=
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69	=
<u>Ужин</u>			
100	Салат из моркови 100 <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
120	Тфтели из говядины 100/20 <small>говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная 1с, томатная паста, соль, масло сладко-сливочное несоленое, морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-218, Белки-11, Жиры-13, Угл-13	=
180	Макаронные отварные с овощами 180 <small>макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль</small>	кКал-173, Белки-4, Жиры-6, Угл-23	=
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-108, Белки-4, Угл-24	=
50	Хлеб ржаной 50	кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16	=
Итого за Ужин		кКал-711, Белки-23, Жиры-20, Угл-96	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2 704, Белки-101, Жиры-100, Угл-323	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.