

**( 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
170	<b>Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20</b> <small>творог 9% жири., молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-303, Белки-22, Жиры-7, Угл-34	=
10	<b>Сыр 10гр.</b>	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао- порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
40	<b>Батон 40</b>	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-697, Белки-34, Жиры-16, Угл-100	=
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из моркови с яблоками 80</b> <small>морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-61, Белки-1, Жиры-3, Угл-7	=
270	<b>Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5</b> <small>свекла очищенная, окорок индейки б кости и кожи, 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-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
100	<b>Рыба запеченная в омлете (горбуша) 100</b> <small>горбуша, яйцо омлетическое, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-3	=
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный п.ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Обед</b>		кКал-706, Белки-30, Жиры-21, Угл-92	=
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
100	<b>Булочка Домашняя 100</b> <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орожежи сухие</small>	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-323, Белки-9, Жиры-8, Угл-41	=
<b><u>Ужин</u></b>			
60	<b>Кукуруза консервированная 60</b> <small>капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
150	<b>Котлеты рубленые из индейки 90/60</b> <small>окорок индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-441, Белки-22, Жиры-29, Угл-22	=
155	<b>Каша перловая рассычатая 150/5</b> <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-201, Белки-4, Жиры-2, Угл-20	=
200	<b>Чай с сахаром I</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-924, Белки-33, Жиры-31, Угл-94	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Кефир 200</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 750, Белки-112, Жиры-81, Угл-335	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст  
вом

Миниринова Т.Е.

Бухгалтер

Кадучкина Н.В.

**(Меню 12-18 лет школы (осень 2023-2024))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
210	<b>Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/30</b> <small>творог 9% жирн., молоко сгущенное, изюм, крупа манная, яйцо куриное с-1, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-473, Белки-28, Жиры-21, Угл-43	=
15	<b>Сыр 15гр.</b>	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
50	<b>Батон 50</b>	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-898, Белки-42, Жиры-30, Угл-114	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками 100</b> <small>морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-76, Белки-1, Жиры-4, Угл-9	=
270	<b>Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5</b> <small>свекла очищенная, окорок индейки б кости и кожи, 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-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
120	<b>Рыба запеченная в омлете (горбуша) 120</b> <small>горбуша, яйцо диетическое, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-4	=
180	<b>Картофельное пюре 180</b> <small>картофель очищенный п ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Обед</b>		кКал-733, Белки-31, Жиры-23, Угл-97	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка Домашняя 100</b> <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сухие</small>	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-323, Белки-9, Жиры-8, Угл-41	=
<b><u>Ужин</u></b>			
60	<b>Кукуруза консервированная 60</b> <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
160	<b>Котлеты рубленые из индейки 100/60</b> <small>окорок индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24	=
185	<b>Каши перловая рассыпчатая 180/5</b> <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-201, Белки-4, Жиры-2, Угл-20	=
200	<b>Чай с сахаром 1</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
50	<b>Хлеб ржаной 50</b>	кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16	=
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	кКал-108, Белки-4, Угл-24	=
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-962, Белки-35, Жиры-34, Угл-104	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Кефир 200</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за день</b>		кКал-3 016, Белки-123, Жиры-100, Угл-364	=

Директор

Князева Е. А.

Зав. производст  
вом

Минирнина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.