

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
155	Каша ячневая молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
60	Омлет с сыром запеченый 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-702, Белки-21, Жиры-26, Угл-97	=
<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	Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	кКал-149, Белки-7, Жиры-7, Угл-14	=
95	Биточки из свинины 95 <small>свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сахара панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
150	Макароны изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-1 001, Белки-34, Жиры-31, Угл-116	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Чай с сахаром I <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
<u>Ужин</u>			
100	Печень тушеная в сметанном соусе 100 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная I с, соль</small>	кКал-149, Белки-13, Жиры-9, Угл-4	=
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель очищенный п.ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин		кКал-572, Белки-27, Жиры-20, Угл-66	=
<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-2 636, Белки-93, Жиры-84, Угл-362	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кадугина 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>			
205	Каша ячневая молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-253, Белки-7, Жиры-7, Угл-40	=
60	Омлет с сыром запеченый 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
Итого за Завтрак		кКал-765, Белки-22, Жиры-28, Угл-107	=
<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	Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, говядина (бескостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	кКал-149, Белки-7, Жиры-7, Угл-14	=
105	Биточки из свинины 105 <small>свинина (бескостная), хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-333, Белки-13, Жиры-31, Угл-14	=
180	Макаронные изделия отварные 180 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-1 028, Белки-34, Жиры-46, Угл-128	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Чай с сахаром I <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
<u>Ужин</u>			
120	Печень тушеная в сметанном соусе 120 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-179, Белки-15, Жиры-11, Угл-4	=
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель очищенный п.ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
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-652, Белки-31, Жиры-24, Угл-76	=
<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-2 806, Белки-98, Жиры-105, Угл-394	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кадугина Н.В.