

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

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                               |
| 180                     | <b>Запеканка из творога с<br/>молоком сгущенным 150/30</b><br><small>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло<br/>сливочно-сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль</small> | кКал-470, Белки-28, Жиры-22, Угл-40  | =                             |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>   | кКал-59, Белки-5, Жиры-4   | =                             |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>   | кКал-66, Жиры-7  | =                             |
| 10                      | <b>Сыр 10гр.</b>   | кКал-45, Белки-3, Жиры-3   | =                             |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><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>Яблочки</b>   | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15   | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | кКал-916, Белки-44, Жиры-42, Угл-89  | =                             |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |                               |
| 80                      | <b>Салат из свежих помидоров<br/>и огурцов 80</b><br><small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>  | кКал-39, Белки-1, Жиры-3, Угл-3  | =                             |
| 265                     | <b>Суп картофельный с<br/>макаронами и курицей 250/15</b><br><small>картофель очищенный п.ф, бройлер- цыпленок 1 категории, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый,<br/>масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>        | кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-22   | =                             |
| 90                      | <b>Котлеты рубленые из<br/>птицы 90</b><br><small>бройлер- цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>   | кКал-195, Белки-14, Жиры-9, Угл-14   | =                             |
| 150                     | <b>Каши гречневая рассыпчатая<br/>150</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>  | кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49  | =                             |
| 200                     | <b>Компот из смеси<br/>сухофруктов</b><br><small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>   | кКал-123, Белки-2, Угл-30  | =                             |
| 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-975, Белки-42, Жиры-24, Угл-150   | =                             |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |  |                               |
| 100                     | <b>Шанежка наливная</b><br><small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сливочно-сливочное несоленое, орешки сухие,<br/>соль</small>  | кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33  | =                             |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>   | кКал-92, Белки-1, Угл-20   | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | кКал-329, Белки-7, Жиры-8, Угл-53  | =                             |
| <b><u>Ужин</u></b>      |  |  |                               |
| 80                      | <b>Икра кабачковая 80</b>  | кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7  | =                             |
| 120                     | <b>Гуляш 60/60</b><br><small>говядина (безостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>  | кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4   | =                             |
| 150                     | <b>Рагу из овощей 150</b><br><small>картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сливочно-сливочное<br/>несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль</small> | кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18   | =                             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><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-722, Белки-28, Жиры-35, Угл-70  | =                             |
| <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-3 042, Белки-127, Жиры-114, Угл-370                                       | =                             |

И.о.директора

Султанова Е.С.

Зав. производст

Мичуркина Т.Е.

Бухгалтер

Кадкина 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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 220                     | <b>Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40</b><br><small>творог 9% жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо овинтческое, соль</small>       | кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51   | =                       |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>   | кКал-59, Белки-5, Жиры-4  | =                       |
| 15                      | <b>Сыр 15гр.</b>   | кКал-53, Белки-4, Жиры-4  | =                       |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>   | кКал-66, Жиры-7   | =                       |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><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>Яблоки</b>  | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15  | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |   | =                       |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |                         |
| 120                     | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов 120</b><br><small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>   | кКал-59, Белки-1, Жиры-4, Угл-5   | =                       |
| 265                     | <b>Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15</b><br><small>картофель очищенный п.ф, бройлер- цыпленок 1 категории, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>            | кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-22  | =                       |
| 100                     | <b>Котлеты рубленые из птицы 100</b><br><small>бройлер- цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>  | кКал-261, Белки-18, Жиры-12, Угл-19   | =                       |
| 180                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая 180</b><br><small>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>  | кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58  | =                       |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>   | кКал-123, Белки-2, Угл-30   | =                       |
| 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>    |  |   | =                       |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |   |                         |
| 100                     | <b>Шанежка наливная</b><br><small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи сухие, соль</small>  | кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33   | =                       |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>   | кКал-92, Белки-1, Угл-20  | =                       |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |   | =                       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |  |   |                         |
| 80                      | <b>Икра кабачковая 80</b>  | кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7   | =                       |
| 150                     | <b>Гуляш 90/60</b><br><small>говядина (безхвостая) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>   | кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4  | =                       |
| 180                     | <b>Рагу из овощей 180</b><br><small>картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль</small> | кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18  | =                       |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><small>сахар-песок, чай</small>  | кКал-35, Угл-9  | =                       |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный 50</b>   | кКал-108, Белки-4, Угл-24   | =                       |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной 50</b>  | кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16  | =                       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  |   | =                       |
| <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>  |  |   | =                       |
| <b>Итого за день</b>    |  |   | =                       |

И.о.директора

Султанова Е.С.

Зав. производством

Мишурин Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.