

**( 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)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Омлет с зеленым горошком</b> <small>яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
65	<b>Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15</b> <small>батон, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	<b>Яблоки</b>	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Белки-27, Жиры-31, Угл-49	=
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов 100</b> <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4	=
270	<b>Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5</b> <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	=
110	<b>Кнели куриные с рисом 110</b> <small>бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-255, Белки-19, Жиры-16, Угл-8	=
155	<b>Рагу из овощей 150/5</b> <small>картофель очищенный п ф, капуста белокачанная, 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	<b>Напиток лимонный</b> <small>сахар-песок, лимоны</small>	кКал-40, Угл-10	=
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-784, Белки-34, Жиры-32, Угл-83	=
<b>Полдник</b>			
75	<b>Ватрушка с творогом 75 гр.</b> <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	<b>Пряники 40</b>	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69	=
<b>Ужин</b>			
80	<b>Салат из моркови 80</b> <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
110	<b>Тефтели из говядины 90/20</b> <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	<b>Макаронные отварные с овощами 150</b> <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	<b>Чай с сахаром 1</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-656, Белки-21, Жиры-18, Угл-87	=
<b>Ужин 2</b>			
200	<b>Йогурт питьевой</b>	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 490, Белки-96, Жиры-94, Угл-295	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калужина 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>			
200	<b>Омлет с зеленым горошком</b> <small>яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
65	<b>Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15</b> <small>батон, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	<b>Яблоки</b>	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Белки-27, Жиры-31, Угл-49	=
<b><u>Обед</u></b>			
120	<b>Салат из свежих огурцов 120</b> <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5	=
270	<b>Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5</b> <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	=
120	<b>Кнели куриные с рисом 120</b> <small>бройлер-цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-309, Белки-21, Жиры-18, Угл-7	=
205	<b>Рагу из овощей 200/5</b> <small>картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, капуста белокочанная, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>	кКал-172, Белки-3, Жиры-9, Угл-18	=
180	<b>Напиток лимонный</b> <small>сахар-песок, лимоны</small>	кКал-40, Угл-10	=
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-870, Белки-36, Жиры-36, Угл-85	=
<b><u>Полдник</u></b>			
75	<b>Ватрушка с творогом 75 гр.</b> <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	<b>Пряники 40</b>	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69	=
<b><u>Ужин</u></b>			
100	<b>Салат из моркови 100</b> <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
120	<b>Тфтели из говядины 100/20</b> <small>говядина (безжесткая) 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	<b>Макаронные изделия с овощами 180</b> <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	<b>Чай с сахаром 1</b> <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>		кКал-711, Белки-23, Жиры-20, Угл-96	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Йогурт питьевой</b>	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 631, Белки-100, Жиры-100, Угл-306	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств.

вом

Мишурин Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.