

(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>			
205	Каша гречневая молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
60	Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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			=
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови 80 <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
270	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5 <small>картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
120	Рыба припущенная (горбуша) 100/20 <small>горбуша, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>	кКал-113, Белки-17, Жиры-5, Угл-1	=
150	Макаронные 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			=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 <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	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник			=
<u>Ужин</u>			
80	Салат из свежих помидоров 80 <small>помидоры, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-58, Белки-1, Жиры-4, Угл-4	=
95	Шницель мясной свинина 95. <small>свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-309, Белки-14, Жиры-22, Угл-14	=
150	Картофель тушеный 150 <small>картофель очищенный п.ф., лук репчатый, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль</small>	кКал-206, Белки-3, Жиры-10, Угл-27	=
200	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин			=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2			=
Итого за день			=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Миширина 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>			
255	Каша гречневая молочная жидкая 250/5 <small>молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
60	Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
50	Батон 50	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-832, Белки-27, Жиры-32, Угл-107	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови 100 <small>морковь очищенная, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
270	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5 <small>картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
140	Рыба припущенная (горбуша) 120/20 <small>горбуша, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>	кКал-113, Белки-17, Жиры-5, Угл-1	=
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-838, Белки-38, Жиры-18, Угл-119	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, дрожжи сухие</small>	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-258, Белки-4, Жиры-3, Угл-42	=
<u>Ужин</u>			
100	Салат из свежих помидоров 100 <small>помидоры, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-72, Белки-1, Жиры-5, Угл-5	=
105	Шницель мясной свинина 105 <small>свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-316, Белки-15, Жиры-22, Угл-16	=
180	Картофель тушеный 180 <small>картофель очищенный п.ф., лук репчатый, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль</small>	кКал-231, Белки-4, Жиры-11, Угл-27	=
200	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
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-910, Белки-29, Жиры-41, Угл-105	=
<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-2 964, Белки-104, Жиры-99, Угл-380	=

Директор

Князева Е. А.

Зав. производств

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.