

(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>			
180	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/30 <small>творог 9% жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль</small>	кКал-470, Белки-28, Жиры-22, Угл-40	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-805, Белки-41, Жиры-32, Угл-89	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из белокочанной капусты и свеклы 80 <small>капуста белокочанная, свекла очищенная, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-58, Белки-2, Угл-7	=
270	Уха рыбацкая 250/20 <small>картофель очищенный п.ф, горбуша, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
200	Жаркое по-домашнему с говядиной 200 <small>картофель очищенный п.ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	кКал-346, Белки-15, Жиры-20, Угл-20	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-771, Белки-29, Жиры-24, Угл-94	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Чай с молоком <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-286, Белки-7, Жиры-4, Угл-84	=
Итого за день		кКал-1 862, Белки-77, Жиры-60, Угл-267	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Миньгарина Т.Е.

Бухгалтер

Калдыгина 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>			
220	Запеканка из творога с молоком сгущенным 180/40 <small>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочно-сливочное несоленое, яйцо ошетическое, соль</small>	кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао- порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
50	Батон 50	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-934, Белки-48, Жиры-36, Угл-105	=
<u>Обед</u>			
120	Салат из белокочанной капусты и свеклы 120 <small>капуста белокочанная, свекла очищенная, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-1, Угл-10	=
270	Уха рыбацкая 250/20 <small>картофель очищенный п.ф, горбуша, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
240	Жаркое по-домашнему с говядиной 240 <small>говядина (безкостная) кат. а, картофель очищенный п.ф, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	кКал-415, Белки-24, Жиры-24, Угл-24	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-870, Белки-39, Жиры-29, Угл-101	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Чай с молоком <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-286, Белки-7, Жиры-4, Угл-84	=
Итого за день		кКал-2 090, Белки-94, Жиры-69, Угл-290	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Ишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.