

(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 сливочно-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	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-989, Белки-45, Жиры-42, Угл-106	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из свежих помидоров и огурцов 80 <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-39, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
265	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15 <small>картофель очищенный п.ф, бройлер- цыпленок 1 категории, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-22	=
90	Котлеты рубленые из птицы 90 <small>бройлер- цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>	кКал-195, Белки-14, Жиры-9, Угл-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-975, Белки-42, Жиры-24, Угл-150	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка наливная <small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сливочно-сливочное несоленое, орешки сухие, соль</small>	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-329, Белки-7, Жиры-8, Угл-53	=
<u>Ужин</u>			
80	Икра кабачковая 80	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
120	Гуляш 60/60 <small>говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4	=
150	Рагу из овощей 150 <small>картофель очищенный п.ф, капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль</small>	кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18	=
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин		кКал-722, Белки-28, Жиры-35, Угл-70	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Кефир 200	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-3 115, Белки-128, Жиры-114, Угл-387	=

Директор

Киязева Е.А.

Зав. производств

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.

(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)
Завтрак			
220	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40 <small>творог 9% жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо диетическое, соль</small>	кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, 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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-1 126, Белки-53, Жиры-47, Угл-122	=
Обед			
120	Салат из свежих помидоров и огурцов 120 <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-59, Белки-1, Жиры-4, Угл-5	=
265	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15 <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	Котлеты рубленые из птицы 100 <small>бройлер-цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>	кКал-261, Белки-18, Жиры-12, Угл-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 <small>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58	=
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-1 113, Белки-48, Жиры-29, Угл-166	=
Полдник			
100	Шанежка наливная <small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, орехи сухие, соль</small>	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-329, Белки-7, Жиры-8, Угл-53	=
Ужин			
80	Икра кабачковая 80	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
150	Гуляш 90/60 <small>говядина (безостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4	=
180	Рагу из овощей 180 <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	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
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-760, Белки-29, Жиры-36, Угл-78	=
Ужин 2			
200	Кефир 200	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-3 428, Белки-143, Жиры-125, Угл-427	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кадугина Н.В.