

(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 |
|--|---|---|-------------------|
| Завтрак | | | |
| Запеканка из творога с морковью с молоком | | | |
| 170 | морковью с молоком сгущеным 150/20 <small>творог 9% жирн., морковь очищенная, молоко, молоко сгущенное, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-356, Белки-21, Жиры-15, Угл-33 | |
| 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 | Яблоки | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15 | |
| Итого за Завтрак | | кКал-802, Белки-37, Жиры-35, Угл-82 | |
| Обед | | | |
| 60 | Сельдь с луком 60 <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small> | кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2 | |
| 265 | Суп картофельный с макаронами и курицей <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 | |
| 150 | Котлеты рубленые из индейки 90/60 <small>окорочек индейки б.кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сахар панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small> | кКал-441, Белки-22, Жиры-29, Угл-22 | |
| 155 | Картофель отварной с маслом 150/5 <small>картофель очищенный п.ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23 | |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small> | кКал-74, Белки-1, Угл-16 | |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | кКал-89, Белки-3, Угл-19 | |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | |
| Итого за Обед | | кКал-1163, Белки-47, Жиры-54, Угл-117 | |
| Полдник | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом 100 <small>мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль</small> | кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58 | |
| 200 | Молоко кипяченое | кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8 | |
| Итого за Полдник | | кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66 | |
| Ужин | | | |
| 60 | Горошек зеленый отварной <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small> | кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4 | |
| 230 | Овощи тушеные с мясом (свинина) 230 <small>свинина (безкостная), картофель очищенный п.ф, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small> | кКал-338, Белки-18, Жиры-21, Угл-18 | |
| 200 | Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small> | кКал-35, Угл-9 | |
| 40 | Бутерброд с маслом 30/10 <small>батон, масло сладко-сливочное несоленое</small> | кКал-75, Жиры-8 | |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | |
| Итого за Ужин | | кКал-567, Белки-23, Жиры-30, Угл-44 | |
| 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-3028, Белки-124, Жиры-133, Угл-317 | |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина 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> | | | |
| 200 | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 180/20 <small>творог 9 % жирн., морковь очищенная, молоко, молоко сгущенное, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-427, Белки-25, Жиры-19, Угл-40 | = |
| 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 | Яблоки | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15 | = |
| Итого за Завтрак | | кКал-904, Белки-43, Жиры-39, Угл-94 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Сельдь с луком 60 <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small> | кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2 | = |
| 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 | = |
| 160 | Котлеты рубленые из индейки 100/60 <small>окорочек индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small> | кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24 | = |
| 185 | Картофель отварной с маслом 180/5 <small>картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27 | = |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small> | кКал-74, Белки-1, Угл-16 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | кКал-89, Белки-3, Угл-19 | = |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | = |
| Итого за Обед | | кКал-1 193, Белки-49, Жиры-56, Угл-123 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом 100 <small>мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль</small> | кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58 | = |
| 200 | Молоко кипяченое | кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8 | = |
| Итого за Полдник | | кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый отварной 60 <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small> | кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4 | = |
| 40 | Бутерброд с маслом 30/10 <small>батон, масло сладко-сливочное несоленое</small> | кКал-75, Жиры-8 | = |
| 250 | Овощи тушеные с мясом (свинина) 250 <small>свинина (безкостная), картофель очищенный п ф, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small> | кКал-362, Белки-19, Жиры-23, Угл-19 | = |
| 200 | Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small> | кКал-35, Угл-9 | = |
| 50 | Хлеб ржаной 50 | кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16 | = |
| Итого за Ужин | | кКал-610, Белки-24, Жиры-33, Угл-48 | = |
| <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-3 203, Белки-133, Жиры-142, Угл-339 | = |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мищерина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.