

**( 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)		
<b><u>Завтрак</u></b>					
155	<b>Каша молочная Дружба'150/5</b> <small>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25	=		
10	<b>Сыр 10гр.</b>	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=		
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=		
40	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=		
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=		
40	<b>Батон 40</b>	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=		
150	<b>Яблоки</b>	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=		
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-630, Белки-21, Жиры-27, Угл-74	=		
<b><u>Обед</u></b>					
80	<b>Салат витаминный 80</b> <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль</small>	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=		
270	<b>Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5</b> <small>картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-200, Белки-7, Жиры-11, Угл-17	=		
100	<b>Печень по-строгановски 100</b> <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=		
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=		
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=		
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-931, Белки-38, Жиры-34, Угл-114	=		
<b><u>Полдник</u></b>					
100	<b>Шанежка наливная</b> <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	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=		
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=		
<b><u>Ужин</u></b>					
90	<b>Зразы школьные'90</b> <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	кКал-212, Белки-11, Жиры-16, Угл-11	=		
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-116, Белки-3, Жиры-5, Угл-14	=		
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-529, Белки-20, Жиры-21, Угл-66	=		
<b><u>Ужин 2</u></b>					
200	<b>Снежок</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=		
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=		
<b>Итого за день</b>		кКал-2 527, Белки-96, Жиры-100, Угл-303	=		
И.о.директора	Султанова Е.С.	Зав. производст вом	Мещеряева Т.Е.	Бухгалтер	Калужина Н.В.

**(Меню 12-18 лет школы (осень 2023-2024))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
205	<b>Каша молочная Дружба'200/5</b> <small>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-246, Белки-7, Жиры-9, Угл-34	=
40	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
15	<b>Масло сливочное 15</b>	кКал-99, Жиры-11	=
15	<b>Сыр 15гр.</b>	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
50	<b>Батон 50</b>	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	<b>Яблоки</b>	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-756, Белки-25, Жиры-33, Угл-88	=
<b>Обед</b>			
120	<b>Салат витаминный 120</b> <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
270	<b>Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5</b> <small>картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-200, Белки-7, Жиры-11, Угл-17	=
120	<b>Печень по-строгановски 120</b> <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	<b>Картофельное пюре 180</b> <small>картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=
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-980, Белки-41, Жиры-36, Угл-119	=
<b>Полдник</b>			
100	<b>Шанежка наливная</b> <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	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
<b>Ужин</b>			
100	<b>Зразы школьные'100</b> <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	кКал-235, Белки-12, Жиры-13, Угл-12	=
180	<b>Капуста тушеная 180</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-140, Белки-4, Жиры-5, Угл-17	=
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-614, Белки-23, Жиры-19, Угл-78	=
<b>Ужин 2</b>			
200	<b>Снежок</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 787, Белки-106, Жиры-106, Угл-334	=

И.о.директора

Султанова Е.С.

Зав. производст

Мещеряева Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.