

**( 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>			
180	<b>Запеканка из творога с молоком сгущеным 150/30</b> <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	<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-805, Белки-41, Жиры-32, Угл-89	=
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из белокочанной капусты и свеклы 80</b> <small>капуста белокочанная, свекла очищенная, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-58, Белки-2, Угл-7	=
270	<b>Уха рыбацкая 250/20</b> <small>картофель очищенный п.ф., горбуша, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
200	<b>Жаркое по-домашнему с говядиной 200</b> <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	<b>Кисель витаминизированный</b>	кКал-85, Угл-22	=
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-771, Белки-29, Жиры-24, Угл-94	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Вафли</b>	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-286, Белки-7, Жиры-4, Угл-84	=
<b>Итого за день</b>		кКал-1862, Белки-77, Жиры-60, Угл-267	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст  
вом

Миширина 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
220	<b>Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40</b> <small>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное несоленое, яйцо свежеское, соль</small>	кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51	=
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	=
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-934, Белки-48, Жиры-36, Угл-105	=
<b><u>Обед</u></b>			
120	<b>Салат из белокочанной капусты и свеклы 120</b> <small>капуста белокочанная, свекла очищенная, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-1, Угл-10	=
270	<b>Уха рыбацкая 250/20</b> <small>картофель очищенный п.ф., горбуша, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
240	<b>Жаркое по-домашнему с говядиной 240</b> <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	<b>Кисель витаминизированный</b>	кКал-85, Угл-22	=
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-870, Белки-39, Жиры-29, Угл-101	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Вафли</b>	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-286, Белки-7, Жиры-4, Угл-84	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 090, Белки-94, Жиры-69, Угл-290	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств.

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.