

(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>			
155	Каша овсяная молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-231, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
60	Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-634, Белки-22, Жиры-25, Угл-79	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из белокочанной капусты 80 <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, кислота лимонная, соль</small>	кКал-76, Белки-2, Жиры-2, Угл-11	=
265	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свиной 250/15 <small>картофель очищенный п.ф, хлеб пшеничный, свинина (безкостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
100	Печень по-строгановски 100 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
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-934, Белки-40, Жиры-23, Угл-132	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-527, Белки-8, Жиры-19, Угл-85	=
<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	=
110	Рыба припущенная (минтай) 90/20. <small>минтай, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый</small>	кКал-127, Белки-21, Жиры-4, Угл-1	=
150	Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37	=
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-579, Белки-33, Жиры-10, Угл-83	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2 800, Белки-109, Жиры-82, Угл-386	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Казутина 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>			
185	Каша овсяная молочная жидкая 180/5 <small>молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-225, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
60	Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты 100 <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, соль, кислота лимонная</small>	кКал-76, Белки-2, Жиры-3, Угл-11	=
265	Суп картофельный с бобовыми и гренками со свиной 250/15 <small>картофель очищенный п.ф, хлеб пшеничный, свинина (безкостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
120	Печень по-строгановски 120 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	Макаронные изделия отварные 180 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
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-985, Белки-42, Жиры-25, Угл-143	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-527, Белки-8, Жиры-19, Угл-85	=
<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	=
120	Рыба припущенная (минтай) с соусом 100/20 <small>минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-100, Белки-20, Жиры-2, Угл-1	=
180	Рис припущенный 180 <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-251, Белки-4, Жиры-6, Угл-44	=
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-632, Белки-33, Жиры-10, Угл-98	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2 929, Белки-113, Жиры-84, Угл-417	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.