

**( 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 сгущенным 150/30</b> <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	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
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-871, Белки-41, Жиры-39, Угл-89	=
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 80</b> <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-39, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
265	<b>Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15</b> <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	<b>Котлеты рубленые из птицы 90</b> <small>бройлер- цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>	кКал-195, Белки-14, Жиры-9, Угл-14	=
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
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-975, Белки-42, Жиры-24, Угл-150	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Шанежка наливная</b> <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	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-329, Белки-7, Жиры-8, Угл-53	=
<b><u>Ужин</u></b>			
80	<b>Икра кабачковая 80</b>	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
120	<b>Гуляш 60/60</b> <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4	=
150	<b>Рагу из овощей 150</b> <small>картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, 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	<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-722, Белки-28, Жиры-35, Угл-70	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Кефир 200</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-2 097, Белки-124, Жиры-111, Угл-370	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст  
вом

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)
<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 сливочно-сливочное несоленое, яйцо диетическое, соль</small>	кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51	=
40	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
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-1 000, Белки-48, Жиры-43, Угл-105	=
<b><u>Обед</u></b>			
120	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов 120</b> <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-59, Белки-1, Жиры-4, Угл-5	=
265	<b>Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15</b> <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	=
100	<b>Котлеты рубленые из птицы 100</b> <small>бройлер-цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль</small>	кКал-261, Белки-18, Жиры-12, Угл-19	=
180	<b>Каши гречневая рассыпчатая 180</b> <small>крупа гречневая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58	=
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-1 113, Белки-48, Жиры-29, Угл-166	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Шанежка наливная</b> <small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сливочно-сливочное несоленое, орехи сухие, соль</small>	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-329, Белки-7, Жиры-8, Угл-53	=
<b><u>Ужин</u></b>			
80	<b>Икра кабачковая 80</b>	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
150	<b>Гуляш 90/60</b> <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-237, Белки-17, Жиры-17, Угл-4	=
180	<b>Рагу из овощей 180</b> <small>картофель очищенный п.ф., капуста белокочанная, 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	<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-760, Белки-29, Жиры-36, Угл-78	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Кефир 200</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-3 302, Белки-138, Жиры-121, Угл-410	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.