

(Меню 7-11 лет школа (осень 2023-2024))

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 | 9-70 |
| 60 | Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1 | 16-97 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small> | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 | 8-43 |
| 40 | Батон 40 | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20 | 4-40 |
| 150 | Яблоки | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15 | 15-00 |
| Итого за Завтрак | | кКал-589, Белки-19, Жиры-22, Угл-79 | 54-50 |
| <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 | 6-05 |
| 265 | Суп из овощей с курицей, сметаной 250/15/5 <small>картофель очищенный п.ф, бройлер- цыпленок 1 категории, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-94, Белки-2, Жиры-4, Угл-12 | 28-39 |
| 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 | 36-84 |
| 150 | Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32 | 6-07 |
| 200 | Кисель витаминизированный | кКал-85, Угл-22 | 9-93 |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | кКал-89, Белки-3, Угл-19 | 2-95 |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | 2-61 |
| Итого за Обед | | кКал-820, Белки-34, Жиры-23, Угл-112 | 92-84 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Печенье 100 | кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68 | 15-81 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small> | кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17 | 4-58 |
| Итого за Полдник | | кКал-527, Белки-8, Жиры-19, Угл-85 | 20-39 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 10 | Масло сливочное | кКал-66, Жиры-7 | 7-75 |
| 60 | Горошек зеленый отварной 60 <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small> | кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4 | 15-71 |
| 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 | 35-40 |
| 150 | Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37 | 10-96 |
| 200 | Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small> | кКал-35, Угл-9 | 0-99 |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | кКал-89, Белки-3, Угл-19 | 2-95 |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | 2-61 |
| Итого за Ужин | | кКал-645, Белки-33, Жиры-17, Угл-83 | 76-37 |
| <u>Ужин 2</u> | | | |
| 200 | Йогурт питьевой | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7 | -0-01 |
| Итого за Ужин 2 | | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7 | -0-01 |
| Итого за день | | кКал-2707, Белки-100, Жиры-86, Угл-366 | 244-09 |

Директор  Князева Е.А.
 Зав. производством  Минбарина Т.Е.
 Бухгалтер  Калужина 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 | кКал-225, Белки-7, Жиры-9, Угл-29 | = |
| | <small>молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small> | | |
| 60 | Омлет натуральный 60 | кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1 | = |
| | <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | | |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 | = |
| | <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small> | | |
| 50 | Батон 50 | кКал-125, Белки-4, Угл-25 | = |
| 150 | Яблоки | кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15 | = |
| Итого за Завтрак | | кКал-606, Белки-20, Жиры-21, Угл-84 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты 100 | кКал-76, Белки-2, Жиры-3, Угл-11 | = |
| | <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, соль, кислота лимонная</small> | | |
| 265 | Суп из овощей с курицей, сметаной 250/15/5 | кКал-94, Белки-2, Жиры-4, Угл-12 | = |
| | <small>картофель очищенный п.ф, бройлер- цыпленок 1 категории, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | | |
| 120 | Печень по-строгановски 120 | кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3 | = |
| | <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small> | | |
| 180 | Макаронные изделия отварные 180 | кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43 | = |
| | <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | | |
| 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-871, Белки-36, Жиры-25, Угл-123 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Печенье 100 | кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68 | = |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17 | = |
| | <small>молоко, сахар-песок, чай</small> | | |
| Итого за Полдник | | кКал-527, Белки-8, Жиры-19, Угл-85 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 10 | Масло сливочное | кКал-66, Жиры-7 | = |
| 60 | Горошек зеленый отварной 60 | кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4 | = |
| | <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small> | | |
| 120 | Рыба припущенная (минтай) с соусом 100/20 | кКал-100, Белки-20, Жиры-2, Угл-1 | = |
| | <small>минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сладко-сливочное несоленое</small> | | |
| 180 | Рис припущенный 180 | кКал-251, Белки-4, Жиры-6, Угл-44 | = |
| | <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | | |
| 200 | Чай с сахаром 1 | кКал-35, Угл-9 | = |
| | <small>сахар-песок, чай</small> | | |
| 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-698, Белки-33, Жиры-17, 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-2 828, Белки-103, Жиры-87, Угл-397 | = |

Директор

Книзева Е.А.

Зав. производств.

Мещеряева Т.Е.

Бухгалтер

Калугина И.В.