

(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>			
170	Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20 <small>творог 9% жирн., молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-303, Белки-22, Жиры-7, Угл-34	=
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-652, Белки-31, Жиры-13, Угл-100	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови с яблоками 80 <small>морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-61, Белки-1, Жиры-3, Угл-7	=
270	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5 <small>свекла очищенная, окорочек индейки б/кости и кожи, капуста белокочанная, картофель очищенный п/ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small>	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
100	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 100 <small>горбуша, яйцо свежесбитое, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-3	=
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель очищенный п/ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-706, Белки-30, Жиры-21, Угл-92	=
<u>Полдник</u>			
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
100	Булочка Домашняя 100 <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, дрожжи сухие</small>	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
Итого за Полдник		кКал-323, Белки-9, Жиры-8, Угл-41	=
<u>Ужин</u>			
60	Кукуруза консервированная 60 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п/ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
150	Котлеты рубленые из индейки 90/60 <small>окорочек индейки б/кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-441, Белки-22, Жиры-29, Угл-22	=
155	Каша перловая рассыпчатая 150/5 <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-201, Белки-4, Жиры-2, Угл-20	=
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-990, Белки-33, Жиры-38, Угл-94	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Кефир 200	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 771, Белки-109, Жиры-85, Угл-335	=

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)		
<u>Завтрак</u>					
210	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/30 <small>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, изжм, крупа манная, яйцо куриное с-1, сахар панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-473, Белки-28, Жиры-21, Угл-43	=		
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=		
50	Батон 50	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=		
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=		
Итого за Завтрак		кКал-845, Белки-38, Жиры-26, Угл-114	=		
<u>Обед</u>					
100	Салат из моркови с яблоками 100 <small>морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-76, Белки-1, Жиры-4, Угл-9	=		
270	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5 <small>свекла очищенная, окорок индейки б хости и кожи, капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small>	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=		
120	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 120 <small>горбуша, яйцо диетическое, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-4	=		
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель очищенный п ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=		
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=		
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=		
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=		
Итого за Обед		кКал-733, Белки-31, Жиры-23, Угл-97	=		
<u>Полдник</u>					
100	Булочка Домашняя 100 <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орожжи сухие</small>	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=		
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=		
Итого за Полдник		кКал-323, Белки-9, Жиры-8, Угл-41	=		
<u>Ужин</u>					
60	Кукуруза консервированная 60 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=		
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=		
160	Котлеты рубленые из индейки 100/60 <small>окорок индейки б хости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сахар панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24	=		
185	Каша перловая рассыпчатая 180/5 <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-201, Белки-4, Жиры-2, Угл-20	=		
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=		
50	Хлеб ржаной 50	кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16	=		
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-108, Белки-4, Угл-24	=		
Итого за Ужин		кКал-1 028, Белки-35, Жиры-41, Угл-104	=		
<u>Ужин 2</u>					
200	Кефир 200	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=		
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=		
Итого за день		кКал-3 029, Белки-119, Жиры-103, Угл-364	=		
Директор	Князева Е.А.	Зав. производств	Мишарина Т.Е.	Бухгалтер	Калужина Н.В.