

**( 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>			
155	<b>Каша ячневая молочная жидкая 150/5</b> <small>молоко, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
60	<b>Омлет с сыром запеченный 60</b> <small>яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
40	<b>Батон 40</b>	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-702, Белки-21, Жиры-26, Угл-97	=
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов 100</b> <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4	=
270	<b>Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5</b> <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	кКал-149, Белки-7, Жиры-7, Угл-14	=
95	<b>Биточки из свинины 95</b> <small>свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
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-1 001, Белки-34, Жиры-31, Угл-116	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Вафли</b>	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	<b>Чай с сахаром 1</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
<b><u>Ужин</u></b>			
100	<b>Печень тушеная в сметанном соусе 100</b> <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-149, Белки-13, Жиры-9, Угл-4	=
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный п.ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
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-572, Белки-27, Жиры-20, Угл-66	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Йогурт питьевой</b>	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 636, Белки-93, Жиры-84, Угл-362	=

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>			
205	<b>Каша ячневая молочная жидкая 200/5</b> <small>молоко, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-253, Белки-7, Жиры-7, Угл-40	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
60	<b>Омлет с сыром запеченный 60</b> <small>яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
40	<b>Батон 40</b>	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-765, Белки-22, Жиры-28, Угл-107	=
<b><u>Обед</u></b>			
120	<b>Салат из свежих огурцов 120</b> <small>огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small>	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5	=
270	<b>Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5</b> <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	кКал-149, Белки-7, Жиры-7, Угл-14	=
105	<b>Биточки из свинины 105</b> <small>свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сахар панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-333, Белки-13, Жиры-31, Угл-14	=
180	<b>Макароны изделия отварные 180</b> <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
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-1 028, Белки-34, Жиры-46, Угл-128	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Вафли</b>	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	<b>Чай с сахаром 1</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
<b><u>Ужин</u></b>			
120	<b>Печень тушеная в сметанном соусе 120</b> <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-179, Белки-15, Жиры-11, Угл-4	=
180	<b>Картофельное пюре 180</b> <small>картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
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-652, Белки-31, Жиры-24, Угл-76	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Йогурт питьевой</b>	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
<b>Итого за день</b>		кКал-2 806, Белки-98, Жиры-105, Угл-394	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст  
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.