

(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	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 150/20 <small>творог 9% жирн., морковь очищенная, молоко, молоко сгущенное, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-356, Белки-21, Жиры-15, Угл-33	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-802, Белки-37, Жиры-35, Угл-82	=
<u>Обед</u>			
60	Сельдь с луком 60 <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small>	кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2	=
265	Суп картофельный с макаронами, с говядиной 250/15 <small>картофель очищенный п.ф., говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-231, Белки-12, Жиры-11, Угл-20	=
150	Котлеты рубленые из индейки 90/60 <small>окорок 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	Картофель отварной с маслом 150/5 <small>картофель очищенный п.ф., масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
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-1 205, Белки-49, Жиры-58, Угл-115	=
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом 100 <small>мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль</small>	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66	=
<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	=
230	Овощи тушеные с мясом (свинина) 230 <small>свинина (бескостная), картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-338, Белки-18, Жиры-21, Угл-18	=
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-581, Белки-26, Жиры-22, Угл-63	=
<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-3 084, Белки-129, Жиры-129, Угл-334	=

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>			
200	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 180/20 <small>творог 9% жирн., морковь очищенная, молоко, молоко сгущенное, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-427, Белки-25, Жиры-19, Угл-40	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
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	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-904, Белки-43, Жиры-39, Угл-94	=
<u>Обед</u>			
60	Сельдь с луком 60 <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small>	кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2	=
265	Суп картофельный с макаронами, с говядиной 250/15 <small>картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-231, Белки-12, Жиры-11, Угл-20	=
160	Котлеты рубленные из индейки 100/60 <small>окорок индейки б.кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панирочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 <small>картофель очищенный п.ф., масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
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-1 235, Белки-51, Жиры-60, Угл-121	=
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с повидлом 100 <small>мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль</small>	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66	=
<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	=
250	Овощи тушеные с мясом (свинина) 250 <small>свинина (безкостная), картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-362, Белки-19, Жиры-23, Угл-19	=
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 ржаной 50	кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16	=
Итого за Ужин		кКал-631, Белки-27, Жиры-26, Угл-64	=
<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-3 266, Белки-138, Жиры-139, Угл-353	=

Директор

Квязева Е.А.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.