

(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 папировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-303, Белки-22, Жиры-7, Угл-34	=
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-624, Белки-33, Жиры-16, Угл-83	=
<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, окорок индейки б хвосты и кожи, капуста белокачанная, 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 диетическое, 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>			
100	Булочка Домашняя 100 <small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи 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>			
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
60	Кукуруза консервированная 60 <small>капуста белокачанная, 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	=
90	Котлеты рубленые из птицы 90 <small>бройлер- цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сухари папировочные, соль</small>	кКал-195, Белки-14, Жиры-9, Угл-14	=
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-744, Белки-25, Жиры-18, Угл-86	=
<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-2 497, Белки-103, Жиры-68, Угл-310	=

Директор

Князева Е.А.

Зав.производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кадулина 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, изюм, крупа манная, яйцо куриное с-1, сахар панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-473, Белки-28, Жиры-21, Угл-43	=
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-825, Белки-41, Жиры-30, Угл-97	=
<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 хвост и кожи, капуста белокачанная, 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, орехи 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>			
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
60	Кукуруза консервированная 60 <small>капуста белокачанная, 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	=
100	Котлеты рубленые из птицы 100 <small>бройлер-цыпленок 1 категории, хлеб пшеничный, сахар панировочные, соль</small>	кКал-261, Белки-18, Жиры-12, Угл-19	=
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 I <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-848, Белки-30, Жиры-22, Угл-99	=
<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-2 829, Белки-117, Жиры-88, Угл-342	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.