

(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>			
155	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
60	Омлет паровой 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-677, Белки-20, Жиры-27, Угл-87	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком 80 <small>свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок</small>	кКал-106, Белки-4, Жиры-8, Угл-6	=
270	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной 250/15/5 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, свинина (безкоптная), лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-96, Белки-2, Жиры-5, Угл-9	=
200	Плов из говядины 200. <small>говядина (безкоптная) кат. а, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	кКал-429, Белки-22, Жиры-23, Угл-35	=
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-122, Угл-30	=
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-893, Белки-33, Жиры-36, Угл-107	=
<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	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-383, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
<u>Ужин</u>			
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
90	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90 <small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль</small>	кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8	=
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	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	кКал-38, Угл-9	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин		кКал-484, Белки-21, Жиры-14, Угл-64	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 537, Белки-87, Жиры-88, Угл-341	=

И.о.директора

Султанова Е.С.

Зав. производст

вом

Минькина 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>			
205	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
60	Омлет паровой 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-700, Белки-21, Жиры-26, Угл-92	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 <small>свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок, соль</small>	кКал-138, Белки-5, Жиры-9, Угл-8	=
270	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной 250/15/5 <small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф, свинина (безкостная), лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-96, Белки-2, Жиры-5, Угл-9	=
260	Плов из говядины 260 <small>говядина (безкостная) кат. а, крупа рисовая, морковь очищенная, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</small>	кКал-418, Белки-21, Жиры-21, Угл-34	=
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-122, Угл-30	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-940, Белки-34, Жиры-35, Угл-113	=
<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	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-383, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
<u>Ужин</u>			
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
100	Шницель рыбный натуральный (минтай) 100 <small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо диетическое, соль</small>	кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 <small>картофель очищенный п.ф, масло сливочное несоленое, соль</small>	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	кКал-38, Угл-9	=
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-615, Белки-25, Жиры-16, Угл-85	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 738, Белки-93, Жиры-88, Угл-373	=

И.о.директора

Султанова Е.С.

Зав. производст

Мещарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.