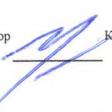
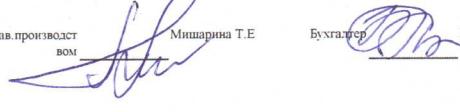


(Меню 7-11 лет школа (осень 2023-2024))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет с зеленым горошком	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5 яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль	=
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15 батон, сыр солтанский твердый, масло сладко-сливочное несоленое	=
200	Кофеинный напиток на молоке	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 молоко, сахар-песок, кофеинный напиток	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак			кКал-651, Белки-28, Жиры-31, Угл-66
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов 100	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4 огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	=
270	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5	кКал-131, Белки-5, Жиры-6, Угл-13 свекла очищенная, бройлер-цыпленок I категории, капуста белокочанная, картофель очищенный п ф., морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	=
110	Кнели куриные с рисом 110	кКал-255, Белки-19, Жиры-16, Угл-8 бройлер-цыпленок I категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	=
155	Рагу из овощей 150/5	кКал-149, Белки-3, Жиры-7, Угл-16 картофель очищенный п ф., капуста белокочанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с	=
180	Напиток лимонный	кКал-40, Угл-10 сахар-песок, лимоны	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед			кКал-784, Белки-34, Жиры-32, Угл-83
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом 75 гр.	кКал-141, Белки-5, Жиры-4, Угл-21 мука пшеничная 1с, творог 9 % жирн., яйцо диетическое, сахар-песок, масло растительное, орехи сухие, соль	=
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник			кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69
<u>Ужин</u>			
80	Салат из моркови 80	кКал-81, Белки-1, Угл-11 морковь очищенная, сахар-песок	=
110	Тефтели из говядины 90/20	кКал-200, Белки-10, Жиры-12, Угл-12 говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная 1с, томатная паста, соль, масло сладко-сливочное несоленое, морковь очищенная, сахар-песок	=
150	Макароны отварные с овощами 150	кКал-174, Белки-4, Жиры-6, Угл-23 макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль	=
200	Чай с сахаром 1	кКал-35, Угл-9 сахар-песок, чай	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Ужин			кКал-656, Белки-21, Жиры-18, Угл-87
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2			кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7
<u>Итого за день</u>			
			кКал-2563, Белки-97, Жиры-94, Угл-312
Директор		Князева Е.А.	
Зав. производством		Минширина 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	Омлет с зеленым горошком	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5 яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль	=
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15 батон, сыр голландский твердый, масло сладко-сливочное несоленое	=
200	Кофеинный напиток на молоке	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 молоко, сахар-песок, кофеинный напиток	=
150	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-651, Белки-28, Жиры-31, Угл-66	=
<u>Обед</u>			
120	Салат из свежих огурцов 120	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5 огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	=
270	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5	кКал-131, Белки-5, Жиры-6, Угл-13 свекла очищенная, бройлер-чигленок I категории, капуста белокочанная, картофель очищенный п/ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	=
120	Кнели куриные с рисом 120	кКал-309, Белки-21, Жиры-18, Угл-7 бройлер-чигленок I категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	=
205	Rагу из овощей 200/5	кКал-172, Белки-3, Жиры-9, Угл-18 картофель очищенный п/ф, морковь очищенная, капуста белокочанная, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с	=
180	Напиток лимонный	кКал-40, Угл-10 сахар-песок, лимоны	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	Хлеб ржаной 40	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
Итого за Обед		кКал-870, Белки-36, Жиры-36, Угл-85	=
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом 75 гр.	кКал-141, Белки-5, Жиры-4, Угл-21 мука пшеничная 1с, творог 9 % жирн., яйцо синтетическое, сахар-песок, масло растительное, брожки сухие, соль	=
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-346, Белки-8, Жиры-8, Угл-69	=
<u>Ужин</u>			
100	Салат из моркови 100	кКал-81, Белки-1, Угл-11 морковь очищенная, сахар-песок	=
120	Тефтели из говядины 100/20	кКал-218, Белки-11, Жиры-13, Угл-13 говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная 1с, томатная паста, соль, масло сладко-сливочное несоленое, морковь очищенная, сахар-песок	=
180	Макароны отварные с овощами 180	кКал-173, Белки-4, Жиры-6, Угл-23 макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль	=
200	Чай с сахаром 1	кКал-35, Угл-9 сахар-песок, чай	=
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-711, Белки-23, Жиры-20, Угл-96	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2 704, Белки-101, Жиры-100, Угл-323	=

Директор

Князева Е. А.

Зав. производст.
БОМ

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.