

(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 молочная Дружба 150/5 <small>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-703, Белки-22, Жиры-27, Угл-91	=
<u>Обед</u>			
80	Салат витаминный 80 <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль</small>	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=
270	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5 <small>картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-200, Белки-7, Жиры-11, Угл-17	=
100	Печень по-строгановски 100 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, 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 смеси сухофруктов <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, 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-931, Белки-38, Жиры-34, Угл-114	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка наливная <small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, орехи сухие, соль</small>	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
<u>Ужин</u>			
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
90	Зразы школьные 90 <small>говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, сахар панировочные, масло растительное, соль</small>	кКал-212, Белки-11, Жиры-16, Угл-11	=
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-116, Белки-3, Жиры-5, Угл-14	=
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-595, Белки-20, Жиры-28, Угл-66	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Снежок	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 666, Белки-97, Жиры-107, Угл-320	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

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>			
205	Каша молочная Дружба '200/5 <small>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>	кКал-246, Белки-7, Жиры-9, Угл-34	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
15	Масло сливочное 15	кКал-99, Жиры-11	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-829, Белки-26, Жиры-33, Угл-105	=
<u>Обед</u>			
120	Салат витаминный 120 <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
270	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5 <small>картофель очищенный п.ф. говядина (безжирная) кат. а, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-200, Белки-7, Жиры-11, Угл-17	=
120	Печень по-строгановски 120 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
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 смеси сухофруктов <small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-123, Белки-2, 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-980, Белки-41, Жиры-36, Угл-119	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка наливная <small>мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи сухие, соль</small>	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
<u>Ужин</u>			
15	Масло сливочное 15	кКал-99, Жиры-11	=
100	Зразы школьные '100 <small>говядина (безжирная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	кКал-235, Белки-12, Жиры-13, Угл-12	=
180	Капуста тушеная 180 <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль</small>	кКал-140, Белки-4, Жиры-5, Угл-17	=
200	Чай с сахаром 1 <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, 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-713, Белки-23, Жиры-30, Угл-78	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Снежок	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 959, Белки-107, Жиры-117, Угл-351	=

Директор

Князева Е.А.

Зав.производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.