

**( 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
170	<b>Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 150/20</b> <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	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
40	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
40	<b>Батон 40</b>	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-830, Белки-35, Жиры-32, Угл-99	=
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Сельдь с луком 60</b> <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small>	кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2	=
265	<b>Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15</b> <small>картофель очищенный п.ф. бройлер-цельнок 1 категории, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-22	=
150	<b>Котлеты рубленые из индейки 90/60</b> <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	<b>Картофель отварной с маслом 150/5</b> <small>картофель очищенный п.ф., масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 163, Белки-47, Жиры-54, Угл-117	=
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с повидлом 100</b> <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	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66	=
<b><u>Ужин</u></b>			
60	<b>Горошек зеленый отварной 60</b> <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>батон, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-75, Жиры-8	=
230	<b>Овощи тушеные с мясом (свинина) 230</b> <small>свинина (безкопая), 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	<b>Чай с сахаром 1</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-567, Белки-23, Жиры-30, Угл-44	=
<b><u>Ужин 2</u></b>			
200	<b>Кефир 200</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за день</b>		кКал-3 056, Белки-122, Жиры-130, Угл-334	=

И.о.директора  Султанова Е.С. Зав. производст. вом  Мишарина Т.Е. Бухгалтер  Кадучина 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)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 180/20</b> <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	<b>Яйца вареные.</b>	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7	=
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
50	<b>Батон 50</b>	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	<b>Бананы</b>	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-924, Белки-40, Жиры-35, Угл-111	=
<b>Обед</b>			
60	<b>Сельдь с луком 60</b> <small>сельдь с-с, лук репчатый, масло растительное</small>	кКал-142, Белки-5, Жиры-13, Угл-2	=
265	<b>Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15</b> <small>картофель очищенный п.ф, бройлер-цыпленок 1 категории, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-22	=
160	<b>Котлеты рубленые из индейки 100/60</b> <small>окорочек 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	<b>Картофель отварной с маслом 180/5</b> <small>картофель очищенный п.ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small>	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	кКал-77, Белки-3, Угл-13	=
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 193, Белки-49, Жиры-56, Угл-123	=
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с повидлом 100</b> <small>мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, орехи сушие, соль</small>	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-396, Белки-11, Жиры-9, Угл-66	=
<b>Ужин</b>			
60	<b>Горошек зеленый отварной 60</b> <small>горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
250	<b>Овощи тушеные с мясом (свинина) 250</b> <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	=
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>батон, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-75, Жиры-8	=
200	<b>Чай с сахаром 1</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-35, Угл-9	=
50	<b>Хлеб ржаной 50</b>	кКал-96, Белки-3, Жиры-1, Угл-16	=
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-610, Белки-24, Жиры-33, Угл-48	=
<b>Ужин 2</b>			
200	<b>Кефир 200</b>	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
<b>Итого за день</b>		кКал-3 223, Белки-130, Жиры-138, Угл-356	=

И.о. директора

Султанова Е.С.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кадукина Н.В.