

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

200	Каша рисовая молочная с маслом рис, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	15-59
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	5-99
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	11-00
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	11-22
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	5-09
Итого за завтрак		ККАЛ-733, Б-20, Ж-24, У-102	56-52

обед

60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	9-18
200	Свекольник с картофелем, сметаной свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-18	11-43
90	Котлета домашняя паровая фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-276, Б-11, Ж-21, У-11	30-90
150	Горошница - пюре горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-250, Б-8, Ж-4, У-25	10-51
200	Сок шиповника шиповник, сахар-песок	ККАЛ-102, У-24	6-68
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-54
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за обед		ККАЛ-932, Б-28, Ж-31, У-120	76-77

полдник

200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-40
162	Апельсин свежий	ККАЛ-76, Б-2, У-19	25-92
80	Слойка с фруктовой начинкой	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	33-00
Итого за полдник		ККАЛ-464, Б-12, Ж-16, У-73	87-32
Итого за день		ККАЛ-2199, Б-60, Ж-71, У-295	220-61

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева

Фельдшер



Настоящий

меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша рисовая молочная с маслом рис, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	15-59
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	5-99
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	11-00
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	11-22
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
30	Печенье промышленное	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, У-32	8-40
Итого за завтрак		ККАЛ-849, Б-24, Ж-28, У-127	62-71
обед			
100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	15-30
250	Свекольник с картофелем, сметаной свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-130, Б-2, Ж-8, У-22	14-29
100	Котлета домашняя паровая фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-306, Б-12, Ж-23, У-13	34-34
180	Горошница - пюре горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-300, Б-10, Ж-5, У-30	12-61
200	Сок шиповника шиповник, сахар-песок	ККАЛ-102, У-24	6-68
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	7-02
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
Итого за обед		ККАЛ-1 099, Б-34, Ж-37, У-142	93-61
полдник			
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	24-72
118	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-12	17-70
50	Язычок слоеный	ККАЛ-220, Б-10, Ж-12, У-25	21-00
Итого за полдник		ККАЛ-378, Б-16, Ж-17, У-45	63-42
Итого за день		ККАЛ-1 227, Б-40, Ж-45, У-167	219-74

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

