

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
80	Запеканка "Нежная" с творогом творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-256, Б-12, Ж-12, У-22	24-21
10	Молоко сгущенное	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, У-5	3-12
150	Каша манная молочная с маслом манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-146, Б-4, Ж-7, У-17	9-12
200	Чай с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	8-42
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за завтрак		ККАЛ-706, Б-25, Ж-24, У-94	52-50
обед			
100	Помидор свежий с маслом растительным помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-67, Б-1, Ж-10, У-5	19-70
200	Рассольник Ленинградский картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-152, Б-4, Ж-4, У-13	18-93
90	Запеканка Камчатка (рыба) минтай филе, свинина п/ф, яйцо, лук репка, рис, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-212, Б-12, Ж-11, У-25	34-87
150	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	18-30
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-85, У-21	3-79
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-826, Б-27, Ж-30, У-124	103-66
полдник			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	25-60
105	Мандарины свежие	ККАЛ-48, Б-1, У-12	21-52
75	Кекс творожный "Детский"	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	40-00
Итого за полдник		ККАЛ-456, Б-17, Ж-16, У-60	87-12
Итого за день		ККАЛ-1588, Б-69, Ж-70, У-278	243-28

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер



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			
60	Запеканка "Нежная" с творогом творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-192, Б-9, Ж-9, У-16	18-16
20	Молоко сгущенное	ККАЛ-59, Б-1, Ж-2, У-10	6-24
200	Каша манная молочная с маслом манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-195, Б-5, Ж-10, У-23	12-16
200	Чай с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	8-42
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
Итого за завтрак		ККАЛ-778, Б-25, Ж-26, У-110	55-49
обед			
100	Помидор свежий с горошком помидоры свежие, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-104, Б-2, Ж-9, У-4	23-00
250	Рассольник Ленинградский картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-190, Б-5, Ж-5, У-16	23-66
100	Тефтели рыбные минтай филе, рис, лук репка, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная	ККАЛ-177, Б-14, Ж-13, У-20	37-28
180	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	21-96
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-85, У-21	3-79
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	7-02
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-22
Итого за обед		ККАЛ-962, Б-34, Ж-35, У-139	120-93
полдник			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	25-60
105	Мандарины свежие	ККАЛ-48, Б-1, У-12	21-52
80	Пряник сливочный	ККАЛ-320, Б-10, Ж-11, У-55	23-00
Итого за полдник		ККАЛ-476, Б-17, Ж-16, У-75	70-12
Итого за день		ККАЛ-2 216, Б-76, Ж-77, У-324	246-54

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

С.М.Сидорова

ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

К.С.Сидорова