

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 пшенная молочная с маслом <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31	14-24
80	Омлет с маслом сливочным <i>яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-8, Ж-9, У-2	11-62
200	Чай витаминный <i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>	ККАЛ-92, У-22	5-01
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
15	Конфеты шоколадные	ККАЛ-78, Б-1, Ж-5, У-10	3-81
Итого за завтрак		ККАЛ-692, Б-21, Ж-21, У-95	42-31
обед			
60	Икра свекольная <i>свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-1, Ж-6, У-6	6-45
200	Суп крестьянский с курицей, сметаной. <i>капуста белокочанная свежая, картофель св, куры грудка, сметана 15%, лук репка, морковь св, пшено шлифованное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, У-7	14-01
240	Плов с курицей <i>куры грудка, рис о/п, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-332, Б-21, Ж-16, У-43	49-71
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
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-852, Б-33, Ж-30, У-123	96-18
полдник			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	25-60
105	Мандарины свежие	ККАЛ-48, Б-1, У-12	21-52
100	Пирожное песочное с фр.нач	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	45-00
Итого за полдник		ККАЛ-641, Б-11, Ж-24, У-97	92-12
Итого за день		ККАЛ-2 185, Б-65, Ж-75, У-315	230-61

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

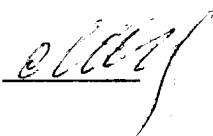


Каша

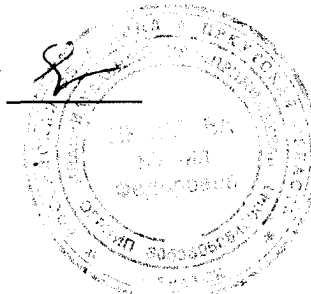
меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша пшенная молочная с маслом <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31	14-24
100	Омлет с маслом сливочным <i>яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-10, Ж-11, У-2	14-52
200	Чай витаминный <i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>	ККАЛ-92, У-22	5-01
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
15	Конфеты шоколадные	ККАЛ-78, Б-1, Ж-5, У-10	3-81
Итого за завтрак		ККАЛ-779, Б-25, Ж-24, У-106	48-09
обед			
100	Икра свекольная <i>свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная</i>	ККАЛ-182, Б-1, Ж-10, У-10	10-76
260	Суп крестьянский со сметаной <i>капуста белокочанная свежая, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, пшено шлифованное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-10	11-92
280	Плов с курицей <i>куры грудка, рис о/п, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-387, Б-24, Ж-18, У-50	57-99
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
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-1 048, Б-36, Ж-37, У-151	109-85
полдник			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
105	Мандарины свежие	ККАЛ-48, Б-1, У-12	21-52
50	Круассан со сгущенкой	ККАЛ-175, Б-2, Ж-1, У-49	18-00
Итого за полдник		ККАЛ-330, Б-9, Ж-6, У-66	55-92
Итого за день		ККАЛ-2 157, Б-70, Ж-67, У-323	213-86

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

