

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-174, Б-5, Ж-9, У-19	10-42
80	Запеканка "Белоснежка" из творога творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-248, Б-10, Ж-10, У-20	31-44
50	Подливка из повидла джем в ассортименте, мука в/с	ККАЛ-51, У-13	3-28
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-747, Б-23, Ж-23, У-102	61-19
<u>обед</u>			
60	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-13, Б-1, У-2	11-62
200	Щи по-уральски со сметаной капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-142, Б-2, Ж-4, У-9	14-01
90	Котлета Трио фарш мясной, кури грудка, лук репка, масло растительное, батон нарезной, яйцо, крахмал картофельный, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-221, Б-15, Ж-15, У-7	33-71
150	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	18-30
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	5-08
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за обед		ККАЛ-784, Б-27, Ж-25, У-102	103-19
<u>полдник</u>			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	25-60
98	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	14-70
80	Слойка с фруктовой начинкой	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	33-00
Итого за полдник		ККАЛ-368, Б-10, Ж-16, У-46	73-30
Итого за день		ККАЛ-1 899, Б-60, Ж-64, У-250	237-68

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-232, Б-6, Ж-11, У-26	13-90
70	Запеканка творожно - вермишелевая творог свежий 9%, вермишель, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная, масло растительное	ККАЛ-189, Б-10, Ж-9, У-15	23-12
10	Соус Молочный ванильный сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное, ванилин	ККАЛ-12, Ж-1, У-2	1-05
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-765, Б-26, Ж-26, У-104	57-00
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-21, Б-1, У-4	19-38
260	Щи по-уральски со сметаной капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-185, Б-2, Ж-5, У-12	18-21
100	Котлета Трио фарш мясной, кури грудка, лук репка, масло растительное, батон нарезной, яйцо, крахмал картофельный, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-245, Б-17, Ж-17, У-8	37-46
200	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-158, Б-4, Ж-6, У-27	24-41
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-983, Б-33, Ж-31, У-132	128-64
<u>полдник</u>			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	25-60
98	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	14-70
75	Корж молочный промышленный 75 гр	ККАЛ-245, Б-4, Ж-11, У-34	20-00
Итого за полдник		ККАЛ-397, Б-10, Ж-16, У-52	60-30
Итого за день		ККАЛ-2 145, Б-69, Ж-73, У-288	245-94

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер