

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Огурец св с маслом растит. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-20, Ж-3, У-1	4-66
60	Биточки куриные куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-187, Б-9, Ж-7, У-11	19-98
150	Макароны отварные (регатоны) макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-06
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	8-11
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-659, Б-22, Ж-22, У-99	49-44
обед			
60	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-13, Б-1, У-2	11-62
200	Суп гороховый картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-220, Б-4, Ж-7, У-17	18-12
150	Гарнир гречка с морковью гречка, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-139, Б-5, Ж-8, У-25	9-78
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
90	Ежики мясные свинина п/ф, лук репка, яйцо, рис, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная	ККАЛ-260, Б-15, Ж-16, У-30	31-03
Итого за обед		ККАЛ-909, Б-32, Ж-31, У-135	82-41
полдник			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
116	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-11	17-40
75	Кекс волжский	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-459, Б-16, Ж-16, У-56	67-80
Итого за день		ККАЛ-2027, Б-70, Ж-69, У-290	199-65

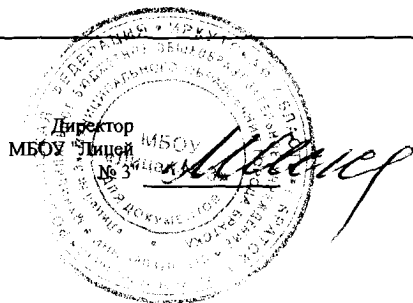
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

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			
50	Огурец св с маслом растит. зеленью <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-5, У-1	7-78
70	Биточки куриные <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-218, Б-11, Ж-8, У-13	23-31
150	Макароньы отварные (регатоны) <i>макароньы (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-06
200	Кофейный напиток (цикорий) <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</i>	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	8-11
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-761, Б-26, Ж-26, У-112	58-77
обед			
100	Помидор свежий порционный <i>помидорьы св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	19-38
250	Суп гороховый <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-275, Б-5, Ж-9, У-21	22-65
100	Гуляш мясной <i>свинина п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-235, Б-15, Ж-14, У-12	36-00
180	Гарнир гречка с морковью <i>гречка, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-167, Б-6, Ж-10, У-30	11-73
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	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-1 047, Б-36, Ж-35, У-142	104-79
полдник			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
116	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-11	17-40
50	Слойка свердловская	ККАЛ-279, Б-4, Ж-19, У-22	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-438, Б-10, Ж-24, У-38	50-80
Итого за день		ККАЛ-2 246, Б-72, Ж-85, У-292	214-36


 ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер