

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	Помидор св с маслом раст <i>помидоры свежие, масло растительное</i>	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	5-68
80	Оладьи из печени с рисом <i>печень мясная, масло растительное, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-10, Ж-11, У-27	39-34
150	Картофель туш в соусе с луком <i>картофель св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-148, Б-3, Ж-4, У-18	25-23
200	Какао с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	12-82
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	Мармелад	ККАЛ-48, У-13	3-81
Итого за завтрак		ККАЛ-712, Б-22, Ж-23, У-109	94-51
обед			
60	Огурец св с маслом растит. зеленью <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-39, Ж-5, У-2	9-33
200	Борщ с картофелем, сметаной <i>картофель св, свекла свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, сахар-песок, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-148, Б-2, Ж-4, У-17	17-01
240	Рагу овощное детское с мясом. <i>картофель св, свинина п/ф, капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-274, Б-16, Ж-13, У-25	47-28
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-751, Б-24, Ж-23, У-108	99-17
полдник			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-40
112	Мандарины свежие	ККАЛ-52, Б-1, У-13	22-96
75	Кекс творожный "Детский"	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	40-00
Итого за полдник		ККАЛ-524, Б-17, Ж-16, У-79	91-36
Итого за день		ККАЛ-1987, Б-63, Ж-62, У-296	285-04

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	Помидор св с маслом раст помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-55, Ж-5, У-2	9-47
70	Оладьи из печени с рисом печень мясная, масло растительное, рис, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-171, Б-9, Ж-10, У-24	34-42
150	Картофель молочный картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-130, Б-5, Ж-5, У-18	17-94
200	Какао с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	12-82
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-702, Б-25, Ж-26, У-105	85-16
обед			
100	Огурец св с маслом растит. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-65, Б-1, Ж-9, У-3	15-56
250/10	Борщ с картофелем, сметаной картофель св, свекла свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, сахар-песок, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-192, Б-2, Ж-5, У-22	22-11
280	Рагу из кур картофель св, кури грудка, морковь св, лук репка, масло сливочное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-413, Б-22, Ж-18, У-36	57-80
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-1 044, Б-34, Ж-35, У-142	124-65
полдник			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
112	Мандарины свежие	ККАЛ-52, Б-1, У-13	22-96
50	Язычок слоеный	ККАЛ-220, Б-10, Ж-12, У-25	21-00
Итого за полдник		ККАЛ-379, Б-17, Ж-17, У-43	60-36
Итого за день		ККАЛ-2 125, Б-76, Ж-78, У-290	270-17

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер