

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

55	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-12, Б-1, У-2	10-51
200	Каша Новгородская гречневая с курицей куры грудка, гречка, масло сливочное, морковь св, соль йодированная	ККАЛ-320, Б-14, Ж-14, У-32	31-70
200	Чай итальянский (с корицей) сахар-песок, чай байховый, корица молотая	ККАЛ-62, У-15	2-39
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	11-00
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-615, Б-20, Ж-22, У-79	63-23

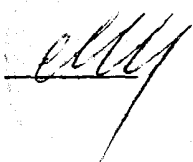
обед

60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	9-18
230	Борщ с фасолью, сметаной свекла свежая, капуста белокочанная свежая, фасоль, лук репка, сметана 15%, морковь св, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, чеснок свежий, соль йодированная, сахар-песок, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-195, Б-12, Ж-7, У-17	18-89
240	Жаркое по - домашнему картофель св, свинина п/ф, лук репка, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная	ККАЛ-376, Б-11, Ж-22, У-40	48-57
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-881, Б-30, Ж-30, У-126	102-65

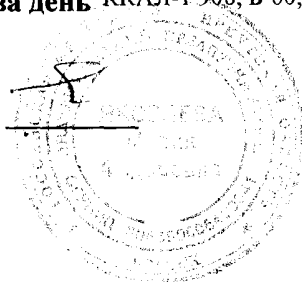
полдник

200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-40
120	Яблоки свежие	ККАЛ-53, У-12	18-00
170	Апельсин свежий	ККАЛ-80, Б-2, У-20	27-20
75	Кекс "Триумф"	ККАЛ-107, Б-2, Ж-6, У-12	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-412, Б-10, Ж-11, У-70	107-60
Итого за день		ККАЛ-1 908, Б-60, Ж-63, У-275	273-48

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

250	Каша Новгородская гречневая с курицей куры груока, гречка, масло сливочное, морковь св. соль йодированная	ККАЛ-400, Б-18, Ж-18, У-40	39-62
200	Чай итальянский (с корицей) сахар-песок, чай байховый, корица молотая	ККАЛ-62, У-15	2-39
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	11-00
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-741, Б-25, Ж-27, У-96	63-52

обед

100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	15-30
250	Борщ с фасолью, сметаной свекла свежая, капуста белокочанная свежая, фасоль, лук репка, сметана 15%, морковь св, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, чеснок свежий, соль йодированная, сахар-песок, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-212, Б-13, Ж-7, У-18	20-54
280	Жаркое по - домашнему картофель св, свинина п/ф, лук репка, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная	ККАЛ-439, Б-12, Ж-25, У-47	56-66
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-1 039, Б-35, Ж-35, У-149	121-68

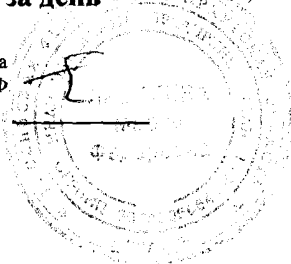
полдник

200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
120	Яблоки свежие	ККАЛ-53, У-12	18-00
80	Пряник фестивальны	ККАЛ-320, Б-10, Ж-11, У-55	19-00
Итого за полдник		ККАЛ-480, Б-16, Ж-16, У-72	53-40
Итого за день		ККАЛ-2 260, Б-76, Ж-78, У-317	238-60

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

