

Меню (7-11 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак7			
10	Сыр порциями	ккал-96, Б-3, Ж-3	9
250	Каша "Ясеньская" (пшено, куры). <i>Пшено, Вода, Масло сливочное в блюда, Соль, Филе куриное, Зелень сухая, Морковь св</i>	ккал-388, Б-21, Ж-23, У-17	76
200	Чай фруктовый. <i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>	ккал-61, У-16	5
40	Батон.	ккал-89, Б-3, Ж-1, У-20	6
20	Хлеб ржаной	ккал-36, Б-1, У-7	2
Итого за Завтрак7			98
Обед7			
60	Салат "Минутка". <i>Яблоки, Свекла св, Сыр твердый, Сахар, Масло растительное</i>	ккал-76, Б-2, Ж-4, У-7	14
90	Котлета "Осенняя". <i>фарш мясной, Хлеб белый в блюда, Вода, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Сухари паниров., Соль, Масса п.ф. Масло растительное</i>	ккал-180, Б-9, Ж-10, У-11	42
155	Рагу овощное.. <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Соль, Соус томатный</i>	ккал-146, Б-4, Ж-4, У-23	22
200	Напиток "Таёжный" <i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>	ккал-81, Б-11, У-21	11
50	Хлеб белый пшеничный	ккал-113, Б-4, У-25	6
30	Хлеб ржаной	ккал-54, Б-2, У-10	3
Итого за Обед7			98
Итого за			196

Директор
МБОУ
"Лицей №3"
Аскарова М.А.



Фельдшер

Меню (12-18 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак11			
20	Сыр порциями	ккал-72, Б-5, Ж-5	18
300	Каша "Ясеньская" (пшено, куры). <i>Пшено, Вода, Масло сливочное в блюда, Соль, Филе куриное, Зелень сухая, Морковь св</i>	ккал-430, Б-25, Ж-26, У-21	97
200	Чай фруктовый. <i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>	ккал-61, У-16	5
40	Батон	ккал-89, Б-3, Ж-1, У-20	6
30	Хлеб ржаной	ккал-54, Б-2, У-10	3
Итого за Завтрак11			129
Обед11			
100	Салат "Минутка". <i>Яблоки, Свекла св, Сыр твердый, Сахар, Масло растительное</i>	ккал-126, Б-3, Ж-7, У-12	23
100	Котлета "Осенняя". <i>фарш мясной, Хлеб белый в блюда, Вода, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Сухари паниров., Соль, Масса п.ф. Масло растительное</i>	ккал-178, Б-10, Ж-11, У-12	56
200	Рагу овощное.. <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Соль, Соус томатный</i>	ккал-188, Б-6, Ж-6, У-30	29
200	Напиток "Таёжный" <i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>	ккал-81, Б-11, У-21	11
60	Хлеб белый пшеничный	ккал-113, Б-4, У-25	7
30	Хлеб ржаной	ккал-54, Б-2, У-10	3
Итого за Обед11			129
Итого за			258

Директор
МБОУ
"Лицей №3"
Аскарова М.А.



Фельдшер

Меню (ДИ, ОВЗ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 7 и			
20	Сыр порциями	ккал-72, Б-5, Ж-5	18
220	Каша ячневая молочная с маслом. <i>Ячка, Молоко сухое 25%, Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное в блюда.</i>	ккал-323, Б-10, Ж-13, У-44	31
200	Чай фруктовый. <i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>	ккал-61, У-16	5
40	Батон	ккал-89, Б-3, Ж-1, У-29	6
20	Хлеб ржаной	ккал-36, Б-1, У-7	2
Итого за Завтрак 7 и			62
Обед 7 и			
200	Суп с вермишелью, картоф и филе кур. <i>Вермишель, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло сливочное в блюда, Соль, Вода, Филе куриное</i>	ккал-101, Б-4, Ж-3, У-14	28
90	Котлета "Осенняя". <i>фарш мясной, Хлеб белый в блюда, Вода, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Сухари паниров., Соль, Масса п/ф, Масло растительное</i>	ккал-180, Б-9, Ж-10, У-11	42
150	Рагу овощное. <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Соус томатный, Соль</i>	ккал-151, Б-5, Ж-4, У-25	22
200	Напиток "Таёжный" <i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>	ккал-81, Б-11, У-21	11
50	Хлеб белый пшеничный	ккал-113, Б-4, У-25	2
30	Хлеб ржаной	ккал-34, Б-2, У-10	2
Итого за Обед 7 и			107
Итого за Завтрак 7 и Обед 7 и			169

Директор
МБОУ
"Лицей №3"
Аскарова М.А.

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер



Меню (ДИ, ОВЗ, 12 и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 11 и			
5	Сыр порциями	ккал-18, Б-1, Ж-1	5
275	Каша ячневая молочная с маслом. <i>Ячка, Молоко сухое 25%, Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное в блюда.</i>	ккал-404, Б-12, Ж-16, У-55	32
200	Чай фруктовый. <i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>	ккал-61, У-16	5
40	Батон	ккал-89, Б-3, Ж-1, У-29	6
30	Хлеб ржаной	ккал-34, Б-2, У-10	3
Итого за Завтрак 11 и			51
Обед 11 и			
250	Суп с вермишелью, картоф и филе кур. <i>Вермишель, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло сливочное в блюда, Соль, Вода, Филе куриное</i>	ккал-128, Б-5, Ж-4, У-17	35
100	Котлета "Осенняя". <i>фарш мясной, Хлеб белый в блюда, Вода, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Сухари паниров., Соль, Масса п/ф, Масло растительное</i>	ккал-178, Б-10, Ж-11, У-12	56
200	Рагу овощное.. <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Капуста св, Масло сливочное в блюда, Соль, Соус томатный</i>	ккал-188, Б-6, Ж-5, У-30	29
200	Напиток "Таёжный" <i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>	ккал-81, Б-11, У-21	11
60	Хлеб белый пшеничный	ккал-113, Б-4, У-25	7
30	Хлеб ржаной	ккал-34, Б-2, У-10	3
Итого за Обед 11 и			141
Итого за Завтрак 11 и Обед 11 и			192

Директор
МБОУ
"Лицей №3"
Аскарова М.А.

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

