

меню (7-11 летБП)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 50 | Огурец свежий порционный <i>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</i> | ККАЛ-7, У-1 | 20-00 |
| 190 | Омлет крестьянский. <i>яйцо, картофель св. лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль подирированная</i> | ККАЛ-225, Б-12, Ж-14, У-14 | 59-00 |
| 200 | Чай Братский с молоком. <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</i> | ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25 | 11-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-460, Б-19, Ж-16, У-67 | 98-00 |
| обед | | | |
| 90 | Гуляш из курицы с морковью <i>куры грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука 6 с. соль подирированная</i> | ККАЛ-138, Б-15, Ж-7, У-4 | 57-00 |
| 150 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>макароны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль подирированная</i> | ККАЛ-157, Б-5, Ж-8, У-19 | 20-00 |
| 200 | Напиток яблочный <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</i> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 28 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-48, Б-2, У-9 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-517, Б-26, Ж-15, У-72 | 98-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-977, Б-45, Ж-31, У-139 | 196-00 |

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

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

меню (12 лет и старше БП, РП)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 13 | Масло сливочное | ККАЛ-86, Ж-9 | 17-00 |
| 55 | Огурец свежий порционный <small>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</small> | ККАЛ-8, У-1 | 22-00 |
| 230 | Омлет крестьянский. <small>яйцо, картофель св. лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль подпорованная</small> | ККАЛ-272, Б-15, Ж-17, У-17 | 70-00 |
| 200 | Чай Братский с молоком. <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small> | ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25 | 11-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-611, Б-23, Ж-28, У-73 | 129-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 30 | Помидор свежий с маслом растительным <small>помидоры свежие, масло растительное</small> | ККАЛ-33, Ж-3, У-1 | 19-00 |
| 100 | Гуляш из курицы с морковью <small>куры грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль подпорованная</small> | ККАЛ-153, Б-16, Ж-8, У-5 | 63-00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>макаронны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль подпорованная</small> | ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23 | 24-00 |
| 200 | Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 36 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-61, Б-2, У-12 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-633, Б-29, Ж-20, У-86 | 129-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 244, Б-52, Ж-48, У-159 | 258-00 |

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



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер



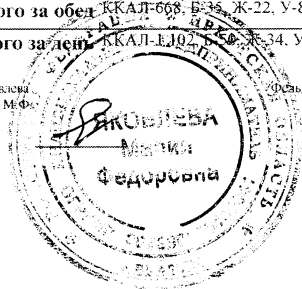
12.03.2024

меню (ДИ, ОВЗ 7-11 лет (1 смена))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 10 | Сыр порциями | ККАЛ-38, Б-2, Ж-3 | 13-00 |
| 220 | Каша рисовая молочная с маслом <small>рис., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль подпробованная</small> | ККАЛ-151, Б-5, Ж-7, У-20 | 20-00 |
| 200 | Чай Братский с молоком. <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small> | ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25 | 11-00 |
| 40 | Батон белый. | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-434, Б-15, Ж-12, У-75 | 53-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 200/5 | Суп гороховый с курицей. <small>картофель св., горох сухой, морковь свежая, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль подпробованная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-148, Б-9, Ж-7, У-13 | 18-00 |
| 90 | Гуляши из курицы с морковью <small>кури грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль подпробованная</small> | ККАЛ-138, Б-15, Ж-7, У-4 | 57-00 |
| 150 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>макаронны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль подпробованная</small> | ККАЛ-157, Б-5, Ж-8, У-19 | 20-00 |
| 200 | Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-668, Б-35, Ж-22, У-86 | 116-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1102, Б-50, Ж-34, У-161 | 169-00 |

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

НП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

(Handwritten mark)

МБОУ СОШ №

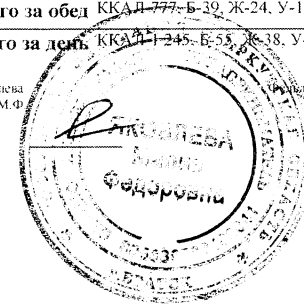
12.03.2024

меню (ДИ, ОВЗ12 и старше 1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 10 | Сыр порциями | ККАЛ-38, Б-2, Ж-3 | 13-00 |
| 270 | Каша рисовая молочная с маслом <small>рис., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль подпробованная</small> | ККАЛ-185, Б-6, Ж-9, У-24 | 27-00 |
| 200 | Чай Братский с молоком. <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small> | ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25 | 11-00 |
| 40 | Батон белый. | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-468, Б-16, Ж-14, У-79 | 60-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 250/5 | Суп гороховый с курицей <small>картофель св., горох сухой, морковь свежая, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль подпробованная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-177, Б-10, Ж-7, У-18 | 22-00 |
| 100 | Гуляши из курицы с морковью <small>кури грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль подпробованная</small> | ККАЛ-153, Б-16, Ж-8, У-5 | 63-00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>макаронны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль подпробованная</small> | ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23 | 24-00 |
| 200 | Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 36 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-61, Б-2, У-12 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-777, Б-39, Ж-24, У-103 | 132-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1245, Б-55, Ж-38, У-182 | 192-00 |

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

НП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

(Handwritten mark)

12.03.2024

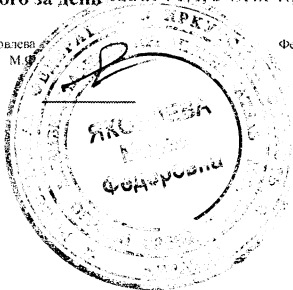
меню п (ДИ, ОВЗ12 и старше 2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>обед</u> | | | |
| 250/5 | Суп гороховый с курицей <small>картофель св. горох сухой, морковь свежая, лук репчатый, курица грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-177, Б-10, Ж-7, У-18 | 22-00 |
| 100 | Гуляш из курицы с морковью <small>курица грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль поваренная</small> | ККАЛ-153, Б-16, Ж-8, У-5 | 63-00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>макаронные (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small> | ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23 | 24-00 |
| 200 | Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 36 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-61, Б-2, У-12 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-777, Б-39, Ж-24, У-103 | 132-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Молоко свежее | ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-10 | 18-00 |
| 150 | Яблоки свежие | ККАЛ-81, Ж-1, У-23 | 23-00 |
| 80 | Булочка Ёжик <small>мука в/с, сахар-песок, масло растительное, молоко сухое 25%, масло сливочное, дрожжи сух.</small> | ККАЛ-205, Б-4, Ж-11, У-30 | 19-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-394, Б-10, Ж-17, У-63 | 60-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1171, Б-49, Ж-41, У-166 | 192-00 |

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

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер
С.И.



МБОУ СОШ № 3

12.03.2024

меню п (ДИ, ОВЗ 7-11 лет (2 смена))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>обед</u> | | | |
| 200/5 | Суп гороховый с курицей. <small>картофель св. горох сухой, морковь свежая, лук репчатый, курица грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-148, Б-9, Ж-7, У-13 | 18-00 |
| 90 | Гуляш из курицы с морковью <small>курица грудка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль поваренная</small> | ККАЛ-138, Б-15, Ж-7, У-4 | 57-00 |
| 150 | Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>макаронные (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small> | ККАЛ-157, Б-5, Ж-8, У-19 | 20-00 |
| 200 | Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small> | ККАЛ-57, У-15 | 12-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-668, Б-35, Ж-22, У-86 | 116-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Молоко свежее | ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-10 | 18-00 |
| 150 | Яблоки свежие | ККАЛ-81, Ж-1, У-23 | 23-00 |
| 50 | Булочка Российская <small>мука в/с, сахар-песок, масло растительное, молоко сухое 25%, дрожжи сух., соль поваренная, ванилин</small> | ККАЛ-185, Б-4, Ж-5, У-32 | 12-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-374, Б-10, Ж-11, У-65 | 53-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1042, Б-45, Ж-33, У-151 | 169-00 |

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

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер
С.И.

