

меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
65	Огурец свежий порционный <i>огурцы св., зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св., соль</i>	ККАЛ-9, Б-1, У-2	21-00
250	Каша Новгородская гречневая с курицей. <i>куры грудка, гречка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-493, Б-16, Ж-20, У-22	88-00
200	Чай с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</i>	ККАЛ-99, Б-3, Ж-3, У-15	16-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-756, Б-25, Ж-24, У-69	135-00
обед			
280	Рагу из мяса, овощей "семейка" <i>картофель св., свинина мясная нежирная п.ф., морковь свежая, лук репка, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервир., масло растительное, томат-паста, мука в с., соль йодированная</i>	ККАЛ-531, Б-9, Ж-16, У-57	113-00
200	Компот из вишни св/мор <i>ягодно-фруктовая смесь(смородина черная, вишня, яблоко), сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-53, У-13	11-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
Итого за обед		ККАЛ-793, Б-17, Ж-16, У-113	135-00
полдник			
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	26-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-70, У-20	23-00
60	Слойка с творогом <i>тесто слоеное пресное, творог свежий 5%, сахар-песок, сахарная пудра, лимон свежий, ванилин</i>	ККАЛ-265, Б-7, Ж-10, У-23	38-00
Итого за полдник		ККАЛ-427, Б-8, Ж-10, У-63	87-00
Итого за день		ККАЛ-1 976, Б-50, Ж-50, У-245	357-00

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)
завтрак			
160	Каша пшеничная молочная с маслом <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-7, Ж-10, У-29	36-00
105	Запеканка творожно-апельсиновая. <i>творог свежий 5%, рис, сахар-песок, апельсины, яйцо, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная</i>	ККАЛ-184, Б-8, Ж-6, У-26	61-00
30	Подливка фруктовая <i>джем в ассортименте</i>	ККАЛ-36, У-9	6-00
200	Какао с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	21-00
50	Батон белый.	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-691, Б-25, Ж-22, У-114	135-00
обед			
70	Огурец свежий с маслом растительным <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-4, У-2	23-00
70/30	Биточки школьные мясные с соусом молочно-морковн. <i>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сухари паниров., молоко сухое 25%, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, мука в с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-305, Б-12, Ж-13, У-15	65-00
180	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-2, Ж-6, У-34	26-00
200	Напиток Мандаринка <i>сахар-песок, облепиха св мор, мандарины, лимон свежий</i>	ККАЛ-56, У-14	10-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
Итого за обед		ККАЛ-780, Б-23, Ж-23, У-108	135-00
полдник			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	32-00
200	Апельсин свежий	ККАЛ-94, Б-2, У-23	40-00
60	Ватрушка с джемом <i>мука в с, джем в ассортименте, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло растительное, дрожжи сух</i>	ККАЛ-195, Б-5, Ж-11, У-32	26-00
Итого за полдник		ККАЛ-395, Б-13, Ж-16, У-63	98-00
Итого за день		ККАЛ-1 866, Б-61, Ж-61, У-285	368-00

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

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

Хасеев

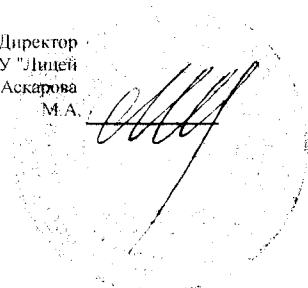
меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
45	Помидор свежий порц помидоры св, масло растительное	ККАЛ-10, У-2	19-00
70/30	Колобки Пеструшка с соусом кр осн куры грудка, лук репка, яйцо, хлеб белый в блюда, масло сливочное 72,5%, масло растительное, морковь свежая, томат-паста, мука в с, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-293, Б-15, Ж-12, У-23	60-00
180	Гарнир Рис отварной рис о п, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-228, Б-2, Ж-7, У-37	32-00
200	Кофейный напиток с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	14-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-775, Б-25, Ж-23, У-105	135-00
<u>обед</u>			
25	Помидор свежий с кукурузой помидоры свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-28, Ж-2, У-2	12-00
70/30	Фрикадельки Любимые мясные с соусом белым осн фарш мясной, хлеб белый в блюда, мука в с, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная	ККАЛ-247, Б-11, Ж-11, У-3	72-00
185	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-213, Б-5, Ж-5, У-34	31-00
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-66, У-16	9-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
Итого за обед		ККАЛ-763, Б-24, Ж-18, У-98	135-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	26-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-70, У-20	23-00
30	Мармелад в шоколаде	ККАЛ-96, У-24	16-00
Итого за полдник		ККАЛ-258, Б-1, У-64	65-00
Итого за день		ККАЛ-1 796, Б-50, Ж-41, У-267	335-00

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)
завтрак			
90	Тефтели мясные.. <i>фарш мясной, лук репка, рис, масло растительное, мука в с, масло сливочное 72,5%</i>	ККАЛ-305, Б-15, Ж-26, У-23	76-00
35	Соус Томат. <i>масло сливочное 72,5%, томат-паста, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-19, Ж-1, У-1	12-00
180	Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>макаронны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-209, Б-6, Ж-10, У-36	31-00
200/6	Чай с лимоном.. <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-44, У-11	6-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-732, Б-26, Ж-38, У-101	135-00
обед			
70/30	Запеканка рыбацкая с молочным соусом. <i>куры грудка, минтай филе, лук репка, яйцо, пишено шлифованное, масло сливочное 72,5%, молока сухое 25%, мука в с, соль йодированная, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-189, Б-11, Ж-13, У-28	68-00
185	Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молока сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-6, У-25	47-00
200	Компот из чернослив, сухофруктов <i>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</i>	ККАЛ-111, У-27	9-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
Итого за обед		ККАЛ-655, Б-23, Ж-19, У-123	135-00
полдник			
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	34-00
120	Мандарины свежие	ККАЛ-55, Б-1, У-13	37-00
60	Пирожок с яблоком <i>мука в с, яблоки, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло сливочное 72,5%, масло растительное, сахарная пудра, дрожжи сух</i>	ККАЛ-161, Б-5, Ж-8, У-27	23-00
Итого за полдник		ККАЛ-374, Б-11, Ж-13, У-62	94-00
Итого за день		ККАЛ-1 761, Б-60, Ж-70, У-286	364-00

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>			
45	Помидор свежий порц <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-10, У-2	19-00
250	Плов из курицы.. <i>кури грудка, рис о л, морковь свежая, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-367, Б-11, Ж-11, У-46	99-00
200	Чай Витаминный <i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>	ККАЛ-70, Б-1, У-15	6-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	7-00
36	Хлеб ржаной	ККАЛ-61, Б-2, У-12	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-612, Б-17, Ж-12, У-95	135-00
<u>обед</u>			
30	Кукуруза порциями	ККАЛ-19, Б-1, У-3	21-00
70/30	Ёжики кур с соусом молочно-морковным.. <i>кури грудка, рис, лук репка, молоко сухое 25%, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, мука в с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-138, Б-11, Ж-11, У-14	44-00
190	Пюре карт-морковное <i>картофель св, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-5, У-22	47-00
200	Сок яблочный. <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-92, Б-1, У-20	12-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
Итого за обед		ККАЛ-599, Б-26, Ж-16, У-102	135-00
<u>полдник</u>			
200	Ряженка 2,5%	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	34-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-70, У-20	23-00
60	Ватрушка с творогом <i>мука в с, творог свежий 5%, сахар-песок, масло растительное, молоко сухое 25%, яйцо, дрожжи сух</i>	ККАЛ-200, Б-6, Ж-11, У-29	24-00
Итого за полдник		ККАЛ-378, Б-12, Ж-16, У-57	81-00
Итого за день		ККАЛ-1 589, Б-55, Ж-44, У-254	351-00

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

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер