

**меню (7-11 летБП)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
90	<b>Гуляш из курицы с луком.</b> <i>куры грудка, лук репка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-10, Ж-8, У-3	<b>53-00</b>
160	<b>Гарнир Рис отв с зеленью</b> <i>рис о/п, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-1, Ж-2, У-28	<b>26-00</b>
200	<b>Чай Братский с молоком, ванилью</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	<b>12-00</b>
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, У-15	<b>5-00</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, У-7	<b>2-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-484, Б-17, Ж-12, У-78	<b>98-00</b>
<b>обед</b>			
90	<b>Биточки мясные</b> <i>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-273, Б-15, Ж-16, У-16	<b>59-00</b>
50	<b>Соус Красный основной</b> <i>морковь св. томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, У-4	<b>4-00</b>
155	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-4, Ж-4, У-28	<b>20-00</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-66, У-16	<b>6-00</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-117, Б-4, У-25	<b>6-00</b>
28	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-48, Б-2, У-9	<b>3-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-705, Б-25, Ж-21, У-98	<b>98-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 189, Б-42, Ж-33, У-176	<b>196-00</b>

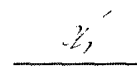
Директор  
МБОУ "Лицей  
№ 3" Аскарлова  
М.А.



НП Яковлева  
М.Ф.



Фельдшер



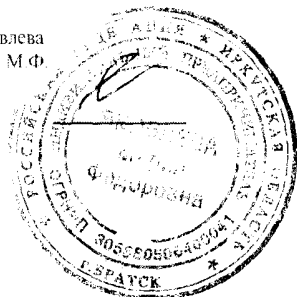
## меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
20	<b>Огурец св. с кукурузой</b> <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-22, Ж-2, У-1	13-50
100	<b>Гуляш из курицы с луком</b> <i>куры грудка, лук репка, масло сливочное 72,5%, мука в с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-10, Ж-8, У-3	63-00
200	<b>Гарнир Рис отв с зеленью</b> <i>рис о/п, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-178, Б-1, Ж-2, У-35	32-00
200	<b>Чай Братский с молоком, ванилью</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	12-00
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
24	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-41, Б-2, У-8	2-50
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-574, Б-19, Ж-14, У-92	<b>129-00</b>
<b>обед</b>			
30	<b>Огурец св. с кукурузой</b> <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-34, Ж-3, У-2	19-00
100	<b>Биточки мясные</b> <i>фарш мясной, хлеб белый в блюда, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-303, Б-17, Ж-18, У-18	66-00
50	<b>Соус Красный основной</b> <i>морковь св, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, У-4	4-00
185	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-213, Б-5, Ж-5, У-34	23-00
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-66, У-16	6-00
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
36	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-61, Б-2, У-12	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-841, Б-29, Ж-27, У-116	<b>129-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1415, Б-48, Ж-41, У-208	<b>258-00</b>

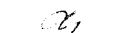
Директор  
МБОУ "Лицей  
№ 3" Аскарлова  
М.А.



ИП Яковлева  
М.Ф.



Фельдшер



## 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	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	13-00
220	Каша рисовая молочная с маслом. <small>рис., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-7, У-19	23-00
200	Чай Братский с молоком, ванилью <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	12-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-458, Б-13, Ж-16, У-74	<b>57-00</b>
<u>обед</u>			
200/5	Суп лапша домашняя с курицей. <small>лапша лапша, морковь свежая, лук репчатый, курица, рисовая, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-82, Б-2, Ж-3, У-11	19-00
90	Биточки мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-273, Б-15, Ж-16, У-16	59-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	Компот из изюма <small>ягоды, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-762, Б-27, Ж-23, У-105	<b>112-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 220, Б-40, Ж-39, У-179	<b>169-00</b>

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

М.И. Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер  
С.А.

## меню (ДИ, ОВЗ 12 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	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	13-00
270	Каша рисовая молочная с маслом. <small>рис., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-180, Б-6, Ж-9, У-23	29-00
200	Чай Братский с молоком, ванилью <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	12-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-491, Б-14, Ж-18, У-78	<b>63-00</b>
<u>обед</u>			
250/5	Суп лапша домашняя с курицей <small>лапша лапша, морковь свежая, лук репчатый, курица, рисовая, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-176, Б-9, Ж-9, У-15	23-00
100	Биточки мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-303, Б-17, Ж-18, У-18	66-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	23-00
200	Компот из изюма <small>ягоды, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
36	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-954, Б-37, Ж-32, У-124	<b>129-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 445, Б-51, Ж-50, У-202	<b>192-00</b>

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

М.И. Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер  
С.А.

## меню п (ДИ, ОВ312 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	<b>Суп лапша домашняя с курицей</b> <small>лапша личная, морковь свежая, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, лавровый лист, зелень сушен (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-176, Б-9, Ж-9, У-15	23-00
100	<b>Биточки мясные</b> <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сахар панировоч., масло сливочное 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-303, Б-17, Ж-18, У-18	66-00
180	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	23-00
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
36	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-61, Б-2, У-12	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-954, Б-37, Ж-32, У-124	<b>129-00</b>
<u>полдник</u>			
200	<b>Йогурт</b>	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-00
150	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-81, Ж-1, У-23	23-00
80	<b>Булочка молочная</b> <small>мака в с., масло растительное, сахар-песок, масло сливочное 25%, дрожжи сух</small>	ККАЛ-262, Б-7, Ж-7, У-45	12-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-515, Б-13, Ж-13, У-94	<b>63-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1469, Б-50, Ж-45, У-218	<b>192-00</b>

Директор  
МБОУ "ОПН № 3"  
Аскарова Д.А.  
М.А.

ИИ Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер  
С.И.

## меню п (ДИ, ОВ3 7-11лет (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	<b>Суп лапша домашняя с курицей.</b> <small>лапша личная, морковь свежая, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сушен (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-82, Б-2, Ж-3, У-11	19-00
90	<b>Биточки мясные</b> <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, сахар панировоч., масло сливочное 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-273, Б-15, Ж-16, У-16	59-00
150	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-762, Б-27, Ж-23, У-105	<b>112-00</b>
<u>полдник</u>			
200	<b>Йогурт</b>	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-00
130	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-70, У-20	21-00
50	<b>Булочка молочная</b> <small>мака в с., масло растительное, сахар-песок, масло сливочное 25%, дрожжи сух</small>	ККАЛ-164, Б-4, Ж-4, У-28	8-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-406, Б-10, Ж-9, У-74	<b>57-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1168, Б-37, Ж-32, У-179	<b>169-00</b>

Директор  
МБОУ "ОПН № 3"  
Аскарова Д.А.  
М.А.

ИИ Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер  
С.И.