

меню (7-11 летБП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
20	Огурец свежий порционный <i>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</i>	ККАЛ-3, У-1	14-00
240	Каша Новгородская гречневая с курицей. <i>куры грудка, гречка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-292, Б-13, Ж-16, У-36	63-00
200	Чай с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное с/с 8,5%, чай байховый</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, У-8	13-00
37	Батон белый	ККАЛ-96, Б-3, Ж-1, У-19	6-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-486, Б-19, Ж-19, У-71	98-00
обед			
255	Рагу из мяса, овощей Семейка." <i>картофель св. свинина мясная нежирная п/ф, морковь свежая, лук репка, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука в.с. соль йодированная</i>	ККАЛ-377, Б-11, Ж-23, У-31	78-00
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
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-595, Б-17, Ж-23, У-78	98-00
Итого за день		ККАЛ-1 081, Б-36, Ж-42, У-149	196-00

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



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	Огурец свежий порционный <i>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</i>	ККАЛ-6, У-1	33-50
285	Каша Новгородская гречневая с курицей. <i>куры груака, гречка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, соль подпорованная</i>	ККАЛ-347, Б-16, Ж-19, У-43	74-00
200	Чай с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное с/с 8,5%, чай байховый</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, У-8	13-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
24	Хлеб ржаной	ККАЛ-41, Б-2, У-8	2-50
Итого за завтрак		ККАЛ-559, Б-23, Ж-22, У-80	129-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-4, У-1	13-00
280	Рагу из мяса, овощей "Емейка" <i>картофель св, свинина мясная нежирная п.ф, морковь свежая, лук репка, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль подпорованная</i>	ККАЛ-531, Б-13, Ж-24, У-57	94-00
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-797, Б-21, Ж-24, У-114	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 356, Б-44, Ж-46, У-194	258-00

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



Фельдшер

30.01.2024

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>			
220	Каша рисовая молочная с маслом <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль гидрокарбонат</small>	ККАЛ-151, Б-5, Ж-7, У-20	25-00
10	Сыр порциями	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	10-00
200	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, У-8	13-00
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-405, Б-14, Ж-13, У-58	57-00
<u>обед</u>			
200/5	Суп гороховый с курицей. <small>картофель св., морковь сухой, морковь свежая, лук репчатый, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль гидрокарбонат, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-148, Б-9, Ж-7, У-13	18-00
240	Рагу из мяса, овощей Семейка." <small>картофель св., свинина мясная нежирная п.ф., морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука п.с., соль гидрокарбонат</small>	ККАЛ-355, Б-11, Ж-22, У-29	74-00
200	Компот из вишни св/мор <small>яблоко-фруктовая смесь (сливовая черная, вишня майская), сахар-песок, лимон свежий п.</small>	ККАЛ-53, У-13	11-00
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-724, Б-26, Ж-29, У-90	112-00
Итого за день		ККАЛ-1129, Б-40, Ж-42, У-148	169-00

Директор
МБОУ "Школа
№ 3" Федорова
М

ИИ Яковлева
М.Ф.

Фельдшер



МБОУ СОШ № _____

30.01.2024

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>			
270	Каша рисовая молочная с маслом <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль гидрокарбонат</small>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-9, У-24	31-00
10	Сыр порциями	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	10-00
200	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, У-8	13-00
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-439, Б-15, Ж-15, У-62	63-00
<u>обед</u>			
250/5	Суп гороховый с курицей <small>картофель св., морковь сухой, морковь свежая, лук репчатый, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль гидрокарбонат, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-177, Б-10, Ж-7, У-18	22-00
280	Рагу из мяса, овощей Семейка." <small>картофель св., свинина мясная нежирная п.ф., морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука п.с., соль гидрокарбонат</small>	ККАЛ-414, Б-12, Ж-26, У-34	86-00
200	Компот из вишни св/мор <small>яблоко-фруктовая смесь (сливовая черная, вишня майская), сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-53, У-13	11-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед		ККАЛ-836, Б-29, Ж-33, У-105	129-00
Итого за день		ККАЛ-1275, Б-44, Ж-48, У-167	192-00

Директор
МБОУ "Школа
№ 3" Федорова
М.А.

ИИ Яковлева
М.Ф.

Фельдшер



30.01.2024

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)
<i>обед</i>			
250/5	Суп гороховый с курицей <small>картофель св. геркул сухой, морковь свежий, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-177, Б-10, Ж-7, У-18	22-00
280	Рагу из мяса, овощей Семейка." <small>картофель св. свинина мясная нежирная п.ф., морковь свежий, лук репка, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука в.с. соль поваренная</small>	ККАЛ-414, Б-12, Ж-26, У-34	86-00
200	Компот из вишни св/мор <small>ягодно-фруктовая смесь(смородина черная, вишня, яблоки), сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-53, У-13	11-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	7-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед		ККАЛ-836, Б-29, Ж-33, У-105	129-00
<i>полдник</i>			
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	19-00
150	Апельсин свежий	ККАЛ-71, Б-1, У-18	31-00
80	Булочка Веснушка <small>мука в.с. масло растительное, сахар-песок, яйца, молоко сухое 25%, дрожжи сух.</small>	ККАЛ-242, Б-5, Ж-8, У-36	13-00
Итого за полдник		ККАЛ-419, Б-12, Ж-13, У-62	63-00
Итого за день		ККАЛ-1255, Б-41, Ж-46, У-167	192-00

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

НП Яковлева
М.Ф.



МБОУ СОШ № _____

30.01.2024

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)
<i>обед</i>			
200/5	Суп гороховый с курицей. <small>картофель св. геркул сухой, морковь свежий, лук репка, кури грудка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-148, Б-9, Ж-7, У-13	18-00
240	Рагу из мяса, овощей Семейка." <small>картофель св. свинина мясная нежирная п.ф., морковь свежий, лук репка, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, мука в.с. соль поваренная</small>	ККАЛ-355, Б-11, Ж-22, У-29	74-00
200	Компот из вишни св/мор <small>ягодно-фруктовая смесь(смородина черная, вишня, яблоки), сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-53, У-13	11-00
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-724, Б-26, Ж-29, У-90	112-00
<i>полдник</i>			
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	19-00
140	Апельсин свежий	ККАЛ-66, Б-1, У-16	29-00
50	Булочка Веснушка <small>мука в.с. масло растительное, сахар-песок, яйца, молоко сухое 25%, дрожжи сух.</small>	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	9-00
Итого за полдник		ККАЛ-323, Б-10, Ж-10, У-47	57-00
Итого за день		ККАЛ-1047, Б-36, Ж-39, У-137	169-00

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

НП Яковлева
М.Ф.

