

меню (7-11 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
90	Гуляш из курицы с луком.. <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	55-00
160	Гарнир Рис отварной <i>рис о/н, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-193, Б-2, Ж-6, У-33	25-00
200	Кофейный напиток с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</i>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	10-00
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-551, Б-19, Ж-18, У-75	98-00
обед			
90	Фрикадельки Любимые" мясные <i>фарш мясной, хлеб белый в блюда, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-264, Б-15, Ж-16, У-16	62-00
25	Соус Красный основной <i>морковь св, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-11, У-2	2-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-66, У-16	6-00
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-679, Б-25, Ж-20, У-95	98-00
Итого за день		ККАЛ-1 230, Б-44, Ж-38, У-170	196-00

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



Фельдшер

меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
25	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-5, У-1	16-00
100	Гуляш из курицы с луком <i>куры груока, 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	Гарнир Рис отварной <i>рис о/п, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-241, Б-2, Ж-8, У-41	31-50
200	Кофейный напиток с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</i>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	10-00
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-619, Б-20, Ж-20, У-86	129-00
<u>обед</u>			
30	Помидор свежий с кукурузой <i>помидоры свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-34, Ж-3, У-2	17-00
100	Фрикадельки Любимые" мясные <i>фарш мясной, хлеб белый в блюда, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-18, У-18	69-00
50	Соус Красный основной <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
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	23-00
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-66, У-16	6-00
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-815, Б-27, Ж-27, У-113	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 434, Б-47, Ж-47, У-199	258-00

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

М.А. Аскарлова



Фельдшер

12/1

31.01.2024

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>			
10	Сыр порциями	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	10-00
220	Каша манная молочная с маслом <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-145, Б-5, Ж-7, У-18	25-00
200	Кофейный напиток с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</small>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	10-00
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			54-00
<u>обед</u>			
200	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной <small>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, сахарный песок, яйца, лук репчатый</small>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-4, У-7	19-00
90	Фрикадельки Любимые" мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, манка с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-264, Б-15, Ж-16, У-16	62-00
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>изюм, 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
Итого за обед			115-00
Итого за день			169-00

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

ИП Яковлева

Фельдшер



МБОУ СОШ № 3

31.01.2024

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>			
10	Сыр порциями	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	10-00
270	Каша манная молочная с маслом <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-9, У-22	31-00
200	Кофейный напиток с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</small>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	10-00
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			60-00
<u>обед</u>			
250	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной <small>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, сахарный песок, яйца, лук репчатый</small>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-6, У-9	24-00
100	Фрикадельки Любимые" мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, манка с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-18, У-18	69-00
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>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
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			132-00
Итого за день			192-00

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

ИП Яковлева

Фельдшер



меню п (ДИ, ОВЗ12 и старше 2 смена)

меню п (ДИ, ОВЗ 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>			
250	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной <small>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-6, У-9	24-00
100	Фрикадельки Любимые" мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, мука в.с., молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-18, У-18	69-00
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>изюм, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-66, У-16	6-00
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-847, Б-29, Ж-29, У-116	132-00

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
200	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной <small>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-4, У-7	19-00
90	Фрикадельки Любимые" мясные <small>фарш мясной, хлеб белый в крошки, мука в.с., молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-264, Б-15, Ж-16, У-16	62-00
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>изюм, 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
Итого за обед		ККАЛ-742, Б-27, Ж-24, У-101	115-00

<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-10	18-00
120	Мандарины свежие	ККАЛ-55, Б-1, У-13	28-00
80	Булочка Ванильная <small>мука в.с., сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сухие, соль поваренная, ванилин</small>	ККАЛ-262, Б-6, Ж-6, У-46	14-00
Итого за полдник		ККАЛ-425, Б-13, Ж-11, У-69	60-00
Итого за день		ККАЛ-1272, Б-42, Ж-40, У-185	192-00

<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-10	18-00
120	Мандарины свежие	ККАЛ-55, Б-1, У-13	28-00
50	Булочка Ванильная <small>мука в.с., сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сухие, соль поваренная, ванилин</small>	ККАЛ-164, Б-4, Ж-4, У-29	8-00
Итого за полдник		ККАЛ-327, Б-11, Ж-9, У-52	54-00
Итого за день		ККАЛ-1069, Б-36, Ж-34, У-153	169-00

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

ИИ Яковлева
М.Ф.



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

ИИ Яковлева
М.Ф.

