

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			
85	Ежики мясные <i>фарш мясной, лук репка, яйцо, рис, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль йодированная</i>	ККАЛ-242, Б-13, Ж-16, У-10	73-00
40	Соус Томат <i>томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-21, Ж-1, У-2	8-00
180	Макароны отв (регатоны) <i>макароны (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-209, Б-6, Ж-10, У-36	23-00
200	Какао с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	21-00
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-740, Б-28, Ж-32, У-93	135-00
обед			
20	Помидор свежий порц <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-4, У-1	10-00
100	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>куры грудка, хлеб белый в крошки, лук репка, мука в с, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-251, Б-7, Ж-8, У-30	54-00
50	Соус Молочный <i>молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-53, Б-2, Ж-3, У-4	14-00
180	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-11, Ж-6, У-24	35-00
200	Компот из смеси ягод <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-768, Б-28, Ж-17, У-115	135-00
полдник			
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	26-00
120	Мандарины свежие	ККАЛ-55, Б-1, У-13	37-00
60	Слойка с сыром <i>тесто слоеное пресное, сыр твердый (типа российский), мука в с, яйцо, масло растительное</i>	ККАЛ-265, Б-9, Ж-5, У-49	43-00
Итого за полдник		ККАЛ-412, Б-11, Ж-5, У-82	106-00
Итого за день		ККАЛ-1 920, Б-67, Ж-54, У-290	376-00

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

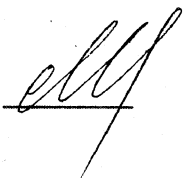
ИП Яковлева
М.Ф.

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>			
50	Икра свекольная свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная	ККАЛ-129, Б-1, Ж-5, У-18	11-00
240	Омлет с сыром (крестьянский) яйцо, картофель св, лук репка, молока сухое 25%, сыр твердый (типа российский), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-559, Б-18, Ж-28, У-56	99-00
200	Чай Братский с молоком. сахар-песок, молока сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	14-00
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-943, Б-27, Ж-35, У-131	135-00
<u>обед</u>			
25	Помидор свежий с маслом растительным помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-28, Ж-3, У-1	12-00
100	Гуляш из курицы с морковью куры грудка, морковь свежая, молока сухое 25%, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль йодированная	ККАЛ-153, Б-17, Ж-8, У-4	65-00
190	Макаронные изделия отварные (спагетти) макаронны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-220, Б-6, Ж-10, У-38	33-00
200	Напиток яблочный яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-57, У-15	14-00
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-667, Б-31, Ж-21, У-101	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-1 868, Б-59, Ж-56, У-296	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)
<u>завтрак</u>			
20	Огурец свежий порционный. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-3, У-1	11-00
70/30	Жемчужинки морские под соусом молочным минтай филе, рис, лук репка, масло растительное, мука в с, масло сливочное 72,5%, яйцо, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-311, Б-12, Ж-12, У-29	65-00
185	Пюре карт-морковное картофель св, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-21	45-00
200	Чай Французский (с ванилью) сахар-песок, чай байховый, ванилин	ККАЛ-41, У-10	4-00
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-647, Б-22, Ж-18, У-91	135-00
<u>обед</u>			
25	Огурец св с маслом растительным, зелению огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-13, Ж-1, У-1	14-00
285	Плов из курицы рис о п, кури грудка, морковь свежая, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-389, Б-13, Ж-11, У-50	103-00
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-67, У-16	7-00
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-678, Б-21, Ж-12, У-110	135-00
<u>полдник</u>			
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 мука в с, яблоки, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло сливочное 72,5%, масло растительное, сахарная пудра, дрожжи сух	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-1 699, Б-54, Ж-43, У-263	364-00

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



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

