

меню (7-11 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
90	Ежики мясные в томатн соусе фарш мясной, лук репка, яйцо, рис, масло сливочное 72,5%, мука в с, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-225, Б-11, Ж-13, У-11	53-00
160	Макароны отв (регатоны) макароны (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-186, Б-5, Ж-9, У-32	21-00
200	Какао с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	21-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-662, Б-24, Ж-27, У-85	104-00
<u>обед</u>			
240	Азу с курицей. картофель св, кури грудка, лук репка, огурцы консервированные, масло сливочное 72,5%, томат-паста, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-418, Б-12, Ж-19, У-42	84-00
200	Компот из смеси ягод ягодно-фруктовая смесь(смородина черная, вишня, яблоко), сахар-песок, лимон свежий	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-639, Б-18, Ж-19, У-90	104-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	26-00
115	Мандарины свежие	ККАЛ-53, Б-1, У-13	36-00
40	Слойка с сыром тесто слоеное пресное, сыр твердый (типа российский), мука в с, яйцо, масло растительное	ККАЛ-177, Б-6, Ж-3, У-32	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-322, Б-8, Ж-3, У-65	91-00
Итого за день		ККАЛ-1 623, Б-50, Ж-49, У-240	299-00

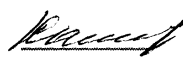
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3" Аскарова
М.А.



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер



меню (7-11 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
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
190	Омлет с сыром (крестьянский). яйцо, картофель св, лук репка, молоко сухое 25%, сыр твердый (типа российский), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-443, Б-15, Ж-22, У-17	70-00
200	Чай Братский с молоком. сахар-песок, молоко 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
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-800, Б-23, Ж-29, У-87	104-00
обед			
90	Гуляш из курицы с морковью. куры грудка, морковь свежая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль йодированная	ККАЛ-138, Б-15, Ж-7, У-4	54-00
155	Макаронные изделия отварные (спагетти) макароны (спагетти), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-180, Б-5, Ж-8, У-31	27-00
200	Напиток яблочный яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-57, У-15	14-00
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-543, Б-26, Ж-15, У-85	104-00
полдник			
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	26-00
120	Яблоки свежие	ККАЛ-65, У-18	21-00
30	Мармелад в шоколаде	ККАЛ-96, У-24	16-00
Итого за полдник		ККАЛ-253, Б-1, У-62	63-00
Итого за день		ККАЛ-1 596, Б-50, Ж-44, У-234	271-00

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



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер



меню (7-11 летБП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
60/30	Жемчужинки морские под соусом молочным.. минтай филе, рис, лук репка, масло растительное, мука в с, яйцо, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло сливочное 72,5%	ККАЛ-224, Б-12, Ж-11, У-20	53-00
155	Пюре карт-морковное картофель св, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-115, Б-4, Ж-4, У-18	38-00
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
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-518, Б-20, Ж-16, У-75	104-00
обед			
245	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-334, Б-11, Ж-9, У-43	88-00
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-67, У-16	7-00
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-569, Б-17, Ж-9, У-94	104-00
полдник			
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	34-00
115	Мандарины свежие	ККАЛ-53, Б-1, У-13	36-00
40	Пирожок с яблоком мука в с, яблоки, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло сливочное 72,5%, масло растительное, сахарная пудра, орошение сух	ККАЛ-107, Б-3, Ж-5, У-18	16-00
Итого за полдник		ККАЛ-318, Б-9, Ж-10, У-53	86-00
Итого за день		ККАЛ-1 405, Б-46, Ж-35, У-222	294-00

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



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

