

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

50	Огурец свежий с маслом растительным огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-85, Ж-2, У-1	8-22
60	Шницель кур духовой куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	19-67
150	Гарнир каша перловая с овощами перловка, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	9-82
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-73, У-18	2-21
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	5-09
Итого за завтрак		ККАЛ-655, Б-21, Ж-21, У-94	52-64

обед

60	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-13, Б-1, У-2	11-62
200	Суп "Волна" картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, У-12	14-24
90	Котлета мясная на пару фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	37-88
150	Макароны отварные (регатоны) макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-06
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-54
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за обед		ККАЛ-903, Б-31, Ж-28, У-130	98-81

полдник

200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
118	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-12	17-70
65	Булочка улитка с маком, помадкой	ККАЛ-180, Б-4, Ж-3, У-28	25-00
Итого за полдник		ККАЛ-339, Б-10, Ж-8, У-45	59-10
Итого за день		ККАЛ-1997, Б-62, Ж-57, У-269	210-55

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева



Фельдшер

меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

завтрак

50	Огурец свежий с маслом растительным огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-85, Ж-2, У-1	8-22
70	Шницель кур духовой куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-132, Б-14, Ж-9, У-8	22-95
150	Гарнир каша перловая с овощами перловка, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	9-82
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-73, У-18	2-21
30	Мармелад	ККАЛ-96, У-26	7-63
Итого за завтрак		ККАЛ-764, Б-25, Ж-23, У-114	61-34

обед

100	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-21, Б-1, У-4	19-38
250	Суп "Волна" картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-15	17-80
100	Котлета мясная на пару фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-333, Б-16, Ж-17, У-19	42-09
180	Макаронь отварные (регатоны) макаронь (регатоны), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-202, Б-6, Ж-9, У-38	10-87
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	7-02
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-22
Итого за обед		ККАЛ-1 080, Б-37, Ж-35, У-157	119-32

полдник

200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
118	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-12	17-70
65	Булочка улитка с маком, помадкой	ККАЛ-180, Б-4, Ж-3, У-28	25-00
Итого за полдник		ККАЛ-339, Б-10, Ж-8, У-45	59-10
Итого за день		ККАЛ-2 183, Б-72, Ж-66, У-316	239-76

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер