

**меню площадки (7-11 лет )**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>завтрак</b>          |   |   |                         |
| 200                     | <b>Каша пшеничная молочная с маслом</b><br><i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль подпорованная</i>   | ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31  | 15-53                   |
| 80                      | <b>Омлет с маслом сливочным</b><br><i>яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль подпорованная</i>   | ККАЛ-117, Б-8, Ж-9, У-2   | 14-96                   |
| 200                     | <b>Чай витаминный</b><br><i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>   | ККАЛ-92, У-22   | 4-91                    |
| 40                      | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20  | 4-60                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-51, Б-2, У-10  | 2-30                    |
| 12                      | <b>Мармелад</b>   | ККАЛ-39, У-11   | 3-12                    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | ККАЛ-653, Б-20, Ж-16, У-96  | <b>45-42</b>            |
| <b>обед</b>             |   |   |                         |
| 60                      | <b>Икра свекольная</b><br><i>свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль подпорованная</i>   | ККАЛ-109, Б-1, Ж-6, У-6   | 6-05                    |
| 240                     | <b>Плов из птицы</b><br><i>куры грудка, рис о/л, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль подпорованная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-332, Б-21, Ж-16, У-43  | 46-81                   |
| 200                     | <b>Сок яблочный</b>   | ККАЛ-110, Ж-1, У-27   | 17-15                   |
| 60                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ККАЛ-141, Б-5, У-30   | 5-03                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-51, Б-2, У-10  | 2-30                    |
| 200                     | <b>Суп крестьянский с курицей, сметаной.</b><br><i>капустя белокочанная свежая, картофель св, куры грудка, сметана 15%, лук репка, морковь св, пшено шлифованное, масло растительное, соль подпорованная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, У-7   | 13-20                   |
| <b>Итого за обед</b>    |   | ККАЛ-852, Б-33, Ж-30, У-123   | <b>90-54</b>            |
| <b>полдник</b>          |   |   |                         |
| 200                     | <b>Снежок</b>   | ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22  | 21-48                   |
| 132                     | <b>Мандарины свежие</b>   | ККАЛ-61, Б-1, У-15  | 27-72                   |
| 75                      | <b>Кекс "Триумф"</b>  | ККАЛ-107, Б-2, Ж-6, У-12  | 31-00                   |
| <b>Итого за полдник</b> |   | ККАЛ-326, Б-8, Ж-11, У-49   | <b>80-20</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | ККАЛ-1 831, Б-61, Ж-57, У-268   | <b>216-16</b>           |

Директор  
МБОУ "Лицей № 3"



ИП Яковлева  
М.Ф.



Фельдшер

*Handwritten signature*

**меню площадки (12 лет и старше)**

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u>          |  |   |                         |
| 200                     | <b>Каша пшеничная молочная с маслом</b><br><i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>   | ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31  | 15-53                   |
| 100                     | <b>Омлет с маслом сливочным</b><br><i>яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль йодированная</i>   | ККАЛ-146, Б-10, Ж-11, У-2   | 18-70                   |
| 200                     | <b>Чай витаминный</b><br><i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>  | ККАЛ-92, У-22   | 4-91                    |
| 56                      | <b>Батон белый</b>   | ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28  | 6-44                    |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-68, Б-3, У-13  | 3-06                    |
| 24                      | <b>Мармелад</b>  | ККАЛ-77, У-21   | 6-24                    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | ККАЛ-778, Б-24, Ж-19, У-117   | <b>54-88</b>            |
| <u>обед</u>             |  |   |                         |
| 100                     | <b>Икра свекольная</b><br><i>свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная</i>   | ККАЛ-182, Б-1, Ж-10, У-10   | 10-08                   |
| 260                     | <b>Суп крестьянский со сметаной</b><br><i>капуста белокочанная свежая, картофель св. морковь св. лук репка, сметана 15%, пшено шлифованное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-10  | 10-63                   |
| 280                     | <b>Плов из птицы</b><br><i>куры грудка, рис о/л, морковь св. лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-387, Б-24, Ж-18, У-50  | 54-61                   |
| 200                     | <b>Сок яблочный</b>  | ККАЛ-110, Ж-1, У-27   | 17-15                   |
| 76                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37  | 6-38                    |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17   | 3-83                    |
| <b>Итого за обед</b>    |  | ККАЛ-1 048, Б-36, Ж-37, У-151   | <b>102-68</b>           |
| <u>полдник</u>          |  |   |                         |
| 200                     | <b>Снежок</b>  | ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22  | 21-48                   |
| 132                     | <b>Мандарины свежие</b>  | ККАЛ-61, Б-1, У-15  | 27-72                   |
| 50                      | <b>Круассан со сгущенкой</b>   | ККАЛ-175, Б-2, Ж-1, У-49  | 16-00                   |
| <b>Итого за полдник</b> |  | ККАЛ-394, Б-8, Ж-6, У-86  | <b>65-20</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |  | ККАЛ-3 220, Б-68, Ж-62, У-354   | <b>222-76</b>           |

Директор  
МБОУ "Лицей  
№ 3"



ИП Яковлева  
М.Ф.



Фельдшер