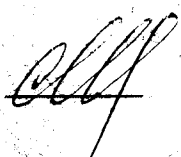


меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	12-12
60	Шницель кур духовой <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	19-56
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	13-73
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-18
24	Мармелад	ККАЛ-77, У-21	6-24
Итого за завтрак		ККАЛ-639, Б-22, Ж-24, У-99	60-73
<u>обед</u>			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св. масло растительное</i>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	17-44
200	Суп "Волна" <i>картофель св. яйцо, морковь св. лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, У-12	13-41
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари панчуров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	33-37
150	Макаронь отварные (регатоны) <i>макаронь (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	10-25
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-03
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-903, Б-31, Ж-28, У-130	98-95
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-98
124	Яблоки свежие	ККАЛ-55, У-12	19-84
75	Кекс творожный "Детский"	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	36-00
Итого за полдник		ККАЛ-462, Б-16, Ж-16, У-57	69-82
Итого за день		ККАЛ-2062, Б-68, Ж-68, У-286	229-50

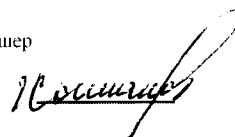
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



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)
<u>завтрак</u>			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	12-12
70	Шницель кур духовой <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-14, Ж-9, У-8	22-82
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	13-73
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-44
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-18
24	Мармелад	ККАЛ-77, У-21	6-24
Итого за завтрак		ККАЛ-716, Б-26, Ж-26, У-111	66-59
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	29-07
250	Суп "Волна" <i>картофель св, яйца, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-15	16-76
100	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари панирова., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-16, Ж-17, У-19	37-08
180	Макароньы отварные (регатоньы) <i>макароньы (регатоньы), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-6, Ж-9, У-38	12-30
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-38
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	3-83
Итого за обед		ККАЛ-1 080, Б-37, Ж-35, У-157	122-57
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-98
124	Яблоки свежие	ККАЛ-55, У-12	19-84
75	Корж молочный промышленный 75 гр	ККАЛ-245, Б-4, Ж-11, У-34	18-00
Итого за полдник		ККАЛ-407, Б-10, Ж-16, У-51	51-82
Итого за день		ККАЛ-1523, Б-73, Ж-77, У-319	240-98

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

