

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> | | | |
| 190 | Суфле Воздушное" творожное.. <i>рис, творог свежий 9%, яйцо, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, масло растительное, ванилин</i> | ККАЛ-373, Б-20, Ж-14, У-42 | 67-00 |
| 50 | Молоко сгущенное (полив) <i>молоко сгущенное с/с 8,5%, мука в/с</i> | ККАЛ-89, Б-2, Ж-2, У-15 | 17-00 |
| 200/6 | Чай с лимоном.. <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i> | ККАЛ-44, У-11 | 6-00 |
| 37 | Батон белый | ККАЛ-96, Б-3, Ж-1, У-19 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-636, Б-26, Ж-17, У-94 | 98-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 90 | Запеканка рыбацкая <i>минтай филе, кури грудка, лук репка, яйцо, пиццо шлифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-170, Б-10, Ж-12, У-25 | 60-00 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i> | ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20 | 23-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <i>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</i> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 28 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-48, Б-2, У-9 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-564, Б-19, Ж-17, У-106 | 98-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 200, Б-45, Ж-34, У-200 | 196-00 |

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

М.А. Аскарова



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> | | | |
| 15 | Сыр порциями | ККАЛ-56, Б-4, Ж-5 | 15-00 |
| 230 | Суфле "Воздушное" творожное.. <small>рис, творог свежий 9%, яйцо, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, масло растительное, ванилин</small> | ККАЛ-452, Б-25, Ж-17, У-51 | 82-50 |
| 50 | Молоко сгущенное (полив) <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, мука в/с</small> | ККАЛ-89, Б-2, Ж-2, У-15 | 17-00 |
| 200/6 | Чай с лимоном.. <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-44, У-11 | 6-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 24 | Хлеб ржаной | ККАЛ-41, Б-2, У-8 | 2-50 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-786, Б-36, Ж-25, У-105 | 129-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 30 | Огурец солёный консерв. | ККАЛ-4 | 18-00 |
| 100 | Запеканка рыбацкая <small>минтай филе, кури грудка, лук репка, яйцо, пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-189, Б-11, Ж-13, У-28 | 67-00 |
| 180 | Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24 | 27-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</small> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 36 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-61, Б-2, У-12 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-648, Б-22, Ж-19, У-121 | 129-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 434, Б-58, Ж-44, У-226 | 258-00 |

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

М.А. Аскарова



Фельдшер

[Signature]

01.02.2024

меню (ДИ, ОВЗ 7-11 лет (1 смена))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 10 | Масло сливочное | ККАЛ-66, Ж-7 | 13-00 |
| 220 | Каша дружба молочная с маслом <small>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small> | ККАЛ-176, Б-7, Ж-5, У-34 | 27-00 |
| 200/5 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-43, У-11 | 5-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-440, Б-12, Ж-13, У-75 | 54-00 |
| обед | | | |
| 200/5/5 | Суп крестьянский с курицей, сметаной. <small>картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, курица, сметана 15%, масло растительное, пшено шлифованное, соль поваренная, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-109, Б-4, Ж-8, У-7 | 17-00 |
| 90 | Запеканка рыбацкая <small>минтай филе, курица, лук репчатый, пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-170, Б-10, Ж-12, У-25 | 60-00 |
| 150 | Картофельное пюре <small>картофель св., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small> | ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20 | 23-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</small> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 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-562, Б-23, Ж-28, У-114 | 115-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1002, Б-35, Ж-41, У-189 | 169-00 |

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

ИИ Яковлева

Федельцер



МБОУ СОШ № 3

01.02.2024

меню (ДИ, ОВЗ12 и старше 1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 10 | Масло сливочное | ККАЛ-66, Ж-7 | 13-00 |
| 270 | Каша дружба молочная с маслом <small>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small> | ККАЛ-216, Б-8, Ж-6, У-41 | 37-00 |
| 200/5 | Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-43, У-11 | 5-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-480, Б-13, Ж-14, У-82 | 64-00 |
| обед | | | |
| 250/5/5 | Суп крестьянский с курицей, сметаной <small>картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, курица, сметана 15%, масло растительное, пшено шлифованное, соль поваренная, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-148, Б-7, Ж-9, У-10 | 18-00 |
| 100 | Запеканка рыбацкая <small>минтай филе, курица, лук репчатый, пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-189, Б-11, Ж-13, У-28 | 67-00 |
| 180 | Картофельное пюре <small>картофель св., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small> | ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24 | 27-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</small> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-602, Б-29, Ж-28, У-129 | 128-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1082, Б-42, Ж-42, У-211 | 192-00 |

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

ИИ Яковлева

Федельцер



01.02.2024

меню п (ДИ, ОВ312 и старше 2 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>обед</u> | | | |
| 250/5/5 | Суп крестьянский с курицей, сметаной <i>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчат., куриц. грудка, пиццо шпифованное, масло растительное, сметана 15%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-148, Б-7, Ж-9, У-10 | 18-00 |
| 100 | Запеканка рыбацкая <i>минтай филе, куриц. грудка, лук репчат., яйцо, пиццо шпифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-189, Б-11, Ж-13, У-28 | 67-00 |
| 180 | Картофельное пюре <i>картофель св., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i> | ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24 | 27-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <i>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</i> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-141, Б-5, У-30 | 7-00 |
| 30 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-782, Б-29, Ж-28, У-129 | 128-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Ряженка | ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8 | 28-00 |
| 150 | Яблоки свежие | ККАЛ-81, Ж-1, У-23 | 23-00 |
| 80 | Пирожок с джемом <i>мука п.с., повидло фруктовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, яйцо, соль поваренная, дрожжи сух.</i> | ККАЛ-272, Б-6, Ж-16, У-60 | 13-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-461, Б-12, Ж-22, У-91 | 64-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1243, Б-41, Ж-50, У-220 | 192-00 |

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3" Аскарова
М.

ИИ Яковлева
М.Ф.



МБОУ СОШ № 1

01.02.2024

меню п (ДИ, ОВ3 7-11лет (2 смена))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>обед</u> | | | |
| 200/5/5 | Суп крестьянский с курицей, сметаной. <i>капуста белокочанная свежая, картофель св., морковь свежая, лук репчат., куриц. грудка, сметана 15%, масло растительное, пиццо шпифованное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-109, Б-4, Ж-8, У-7 | 17-00 |
| 90 | Запеканка рыбацкая <i>минтай филе, куриц. грудка, лук репчат., яйцо, пиццо шпифованное, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-170, Б-10, Ж-12, У-25 | 60-00 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель св., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i> | ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20 | 23-00 |
| 200 | Компот из чернослив, сухофруктов <i>сахар-песок, сухофрукты, чернослив, лимонная кислота</i> | ККАЛ-111, У-27 | 6-00 |
| 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-676, Б-23, Ж-25, У-114 | 115-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Ряженка | ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8 | 28-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-54, У-15 | 18-00 |
| 50 | Пирожок с джемом <i>мука п.с., повидло фруктовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, яйцо, соль поваренная, дрожжи сух.</i> | ККАЛ-170, Б-4, Ж-10, У-38 | 8-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-332, Б-10, Ж-15, У-61 | 54-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1008, Б-33, Ж-40, У-175 | 169-00 |

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3" Аскарова
М.

ИИ Яковлева
М.Ф.

