

## 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 7</u>			
10	<b>Сыр порциями</b>	ккал: 96 Б: 3 Ж: 2	9
250	<b>Каша "Ясеньская" (пшено, куры).</b>	ккал: 366 Б: 21 Ж: 23 У: 17	76
<i>Пшено, Вода, Масло сливочное в блинда, Соль, Филе куриное, Зелень сухая, Морковь св.</i>			
200	<b>Чай фруктовый.</b>	ккал: 61 У: 16	5
<i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>			
40	<b>Батон.</b>	ккал: 99 Б: 3 Ж: 1 У: 20	6
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал: 36 Б: 1 У: 7	2
<b>Итого за Завтрак 7</b>			<b>98</b>
<u>Обед 7</u>			
60	<b>Салат "Минутка".</b>	ккал: 78 Б: 2 Ж: 4 У: 7	14
<i>Яблоки, Сырки св., Сыр твердый, Сахар, Масло растительное</i>			
90	<b>Комплета "Осенняя".</b>	ккал: 160 Б: 9 Ж: 10 У: 11	42
<i>Фарш мясной, Хлеб белый в блинда, Вода, Капуста св., Масло сливочное в блинда, Сухоари пшенич., Соль, Масса п. ф., Масло растительное</i>			
155	<b>Рагу овощное..</b>	ккал: 146 Б: 4 Ж: 4 У: 27	22
<i>Картофель св., Морковь св., Лук репка, Капуста св., Масло сливочное в блинда, Соль, Соус томатный</i>			
200	<b>Напиток "Тяжёлый"</b>	ккал: 81 Б: 11 У: 21	11
<i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>			
50	<b>Хлеб белый пшеничный</b>	ккал: 113 Б: 4 У: 25	6
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал: 36 Б: 2 У: 16	3
<b>Итого за Обед 7</b>			<b>98</b>
<b>Итого за</b>			<b>196</b>

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

НП Яковлева  
М.Ф.

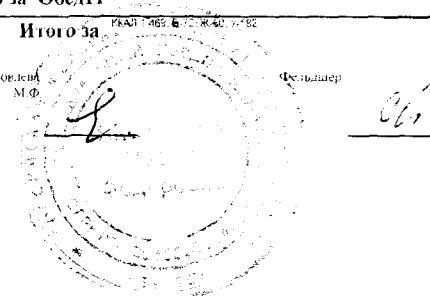


## Меню (12-18 лет БП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 11</u>			
20	<b>Сыр порциями</b>	ккал: 72 Б: 5 Ж: 5	18
300	<b>Каша "Ясеньская" (пшено, куры).</b>	ккал: 430 Б: 29 Ж: 28 У: 21	97
<i>Пшено, Вода, Масло сливочное в блинда, Соль, Филе куриное, Зелень сухая, Морковь св.</i>			
200	<b>Чай фруктовый.</b>	ккал: 61 У: 16	5
<i>Чай, Сахар, Яблоки свежие, Лимон, Вода</i>			
40	<b>Батон</b>	ккал: 99 Б: 3 Ж: 1 У: 20	6
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал: 36 Б: 2 У: 16	3
<b>Итого за Завтрак 11</b>			<b>129</b>
<u>Обед 11</u>			
100	<b>Салат "Минутка".</b>	ккал: 125 Б: 3 Ж: 7 У: 12	23
<i>Яблоки, Сырки св., Сыр твердый, Сахар, Масло растительное</i>			
100	<b>Комплета "Осенняя".</b>	ккал: 176 Б: 10 Ж: 11 У: 12	56
<i>Фарш мясной, Хлеб белый в блинда, Вода, Капуста св., Масло сливочное в блинда, Сухоари пшенич., Соль, Масса п. ф., Масло растительное</i>			
200	<b>Рагу овощное..</b>	ккал: 198 Б: 6 Ж: 5 У: 30	29
<i>Картофель св., Морковь св., Лук репка, Капуста св., Масло сливочное в блинда, Соль, Соус томатный</i>			
200	<b>Напиток "Тяжёлый"</b>	ккал: 81 Б: 11 У: 21	11
<i>Брусника свежемороженая, Сахар, Вода</i>			
60	<b>Хлеб белый пшеничный</b>	ккал: 113 Б: 4 У: 25	7
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал: 36 Б: 2 У: 16	3
<b>Итого за Обед 11</b>			<b>129</b>
<b>Итого за</b>			<b>258</b>

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

НП Яковлева  
М.Ф.



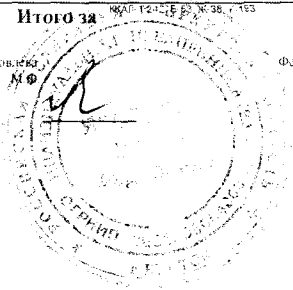
## Меню (ДИ, ОБЗ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак 7 и</b>			
20	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-72 Б-5 Ж-5	18
220	<b>Каша ячневая молочная с маслом.</b> <i>Ячка. Молоко сухое 25%. Вода. Сахар. Соль. Масло сливочное в блинда.</i>	ККАЛ-323 Б-10 Ж-10 У-44	31
200	<b>Чай фруктовый.</b> <i>Чай. Сахар. Яблоки свежие. Лимон. Вода</i>	ККАЛ-61 У-16	5
40	<b>Батон</b>	ККАЛ-88 Б-3 Ж-1 У-25	6
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-92 Б-1 У-7	2
<b>Итого за Завтрак 7 и</b>			<b>62</b>
<b>Обед 7 и</b>			
200	<b>Суп с вермишелью, картофель и филе кур.</b> <i>Вермишель. Картофель св. Морковь св. Лук репка. Томат паста. Масло сливочное в блинда. Соль. Вода. Филе куриное</i>	ККАЛ-101 Б-4 Ж-3 У-14	28
90	<b>Котлета "Осенняя".</b> <i>Фарш мясной. Хлеб белый в блинда. Вода. Кат.ста св. Масло сливочное в блинда. Сухари паниров. Соль. Масло растительное</i>	ККАЛ-160 Б-9 Ж-6 У-11	42
150	<b>Рагу овощное.</b> <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Капуста св. Масло сливочное в блинда. Соль. Сухари томатный</i>	ККАЛ-151 Б-5 Ж-4 У-25	22
200	<b>Напиток "Таёжный"</b> <i>Брусника свеж. мороженая. Сахар. Вода</i>	ККАЛ-81 Б-11 У-21	11
50	<b>Хлеб белый пшеничный</b>	ККАЛ-113 Б-4 У-25	2
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-94 Б-2 У-10	2
<b>Итого за Обед 7 и</b>			<b>107</b>
<b>Итого за</b>			<b>169</b>

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

ИИ Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер



## Меню (ДИ, ОБЗ, 12 и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак 1 и</b>			
5	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-72 Б-5 Ж-5	5
275	<b>Каша ячневая молочная с маслом.</b> <i>Ячка. Молоко сухое 25%. Вода. Сахар. Соль. Масло сливочное в блинда.</i>	ККАЛ-404 Б-12 Ж-16 У-56	32
200	<b>Чай фруктовый.</b> <i>Чай. Сахар. Яблоки свежие. Лимон. Вода</i>	ККАЛ-61 У-16	5
40	<b>Батон</b>	ККАЛ-88 Б-3 Ж-1 У-25	6
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-94 Б-2 У-10	3
<b>Итого за Завтрак 1 и</b>			<b>51</b>
<b>Обед 11 и</b>			
250	<b>Суп с вермишелью, картофель и филе кур.</b> <i>Вермишель. Картофель св. Морковь св. Лук репка. Томат паста. Масло сливочное в блинда. Соль. Вода. Филе куриное</i>	ККАЛ-126 Б-5 Ж-4 У-17	35
100	<b>Котлета "Осенняя".</b> <i>Фарш мясной. Хлеб белый в блинда. Вода. Капуста св. Масло сливочное в блинда. Сухари паниров. Соль. Масло растительное</i>	ККАЛ-178 Б-10 Ж-11 У-12	56
200	<b>Рагу овощное..</b> <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Капуста св. Масло сливочное в блинда. Соль. Сухари томатный</i>	ККАЛ-188 Б-6 Ж-5 У-30	29
200	<b>Напиток "Таёжный"</b> <i>Брусника свеж. мороженая. Сахар. Вода</i>	ККАЛ-81 Б-11 У-21	11
60	<b>Хлеб белый пшеничный</b>	ККАЛ-113 Б-4 У-25	7
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-94 Б-2 У-10	3
<b>Итого за Обед 11 и</b>			<b>141</b>
<b>Итого за</b>			<b>192</b>

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

ИИ Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер

