

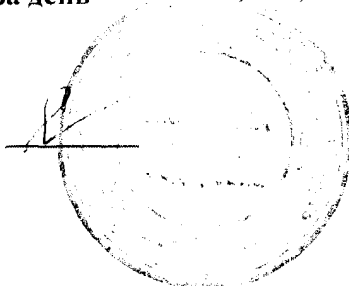
меню (7-11 летБП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
75/40	Фишболы под соусом молочн. <small>минтай филе, капуста морская конс., лук репка, рис, молоко сухое 25%, мука в/с, яйцо, масло растительное, масло сливочное 72.5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-31, У-10	53-00
170	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72.5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-134, Б-4, Ж-5, У-23	26-00
200	Кофейный напиток с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</small>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	11-00
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-500, Б-18, Ж-40, У-72	98-00
обед			
90	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное 72.5%, муки в с, соль йодированная</small>	ККАЛ-234, Б-9, Ж-20, У-5	65-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72.5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-639, Б-19, Ж-24, У-82	98-00
Итого за день		ККАЛ-1 139, Б-37, Ж-64, У-154	196-00

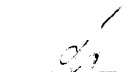
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3" Аскарова
М.А.



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер



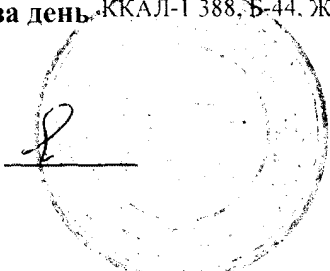
меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Огурец свежий порционный <small>огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</small>	ККАЛ-1	7-00
100/50	Фишболы под соусом молочным <small>минтай филе, капуста морская конс., рис, лук репка, молоко сухое 25%, яйцо, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, соль подпирванная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-233, Б-10, Ж-51, У-16	73-50
190	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль подпирванная</small>	ККАЛ-150, Б-4, Ж-6, У-26	29-00
200	Кофейный напиток с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, кофейный напиток</small>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-3, У-13	11-00
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-618, Б-22, Ж-61, У-83	129-00
<u>обед</u>			
20	Огурец св с маслом растительным, зеленью <small>огурцы свежие, масло растительное, соль подпирванная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-11, Ж-1, У-1	14-00
100	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль подпирванная</small>	ККАЛ-260, Б-10, Ж-22, У-6	74-00
200	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль подпирванная</small>	ККАЛ-230, Б-5, Ж-6, У-37	25-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-770, Б-22, Ж-29, У-102	129-00
Итого за день		ККАЛ-1388, Б-44, Ж-90, У-185	258-00

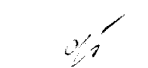
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3" Аскарова
М.А.



ИИ Яковлева
М.Ф.



Фельдшер



07.02.2024

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)
<u>завтрак</u>			
230	Каша дружба молочная с маслом <small>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-184, Б-7, Ж-5, У-35	30-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	3-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-2, Ж-1, У-20	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-380, Б-12, Ж-6, У-75	42-00
<u>обед</u>			
200/5/5	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной. <small>картофель св. о. курица консервированная, морковь свежая, курица грудка, сметана 15%, петрушка, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-11	29-00
90	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п.ф., лук репка, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в.с. соль водированная</small>	ККАЛ-234, Б-9, Ж-20, У-5	65-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-759, Б-25, Ж-30, У-94	127-00
Итого за день		ККАЛ-1139, Б-37, Ж-36, У-169	169-00

Директор
МБОУ "Диней
№ 3" Аскаркова
М.А.

НП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

МБОУ СОШ № 3

07.02.2024

меню (ДИ, ОВЗ 12 и старше 1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
280	Каша дружба молочная с маслом <small>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-224, Б-9, Ж-6, У-43	34-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	3-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-2, Ж-1, У-20	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-420, Б-14, Ж-7, У-83	46-00
<u>обед</u>			
250/5/5	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной <small>картофель св. о. курица консервированная, морковь свежая, курица грудка, петрушка, лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-177, Б-7, Ж-10, У-16	34-00
100	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п.ф., лук репка, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в.с. соль водированная</small>	ККАЛ-260, Б-10, Ж-22, У-6	74-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	23-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-903, Б-28, Ж-37, У-111	146-00
Итого за день		ККАЛ-1323, Б-42, Ж-44, У-194	192-00

Директор
МБОУ "Диней
№ 3" Аскаркова
М.А.

НП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

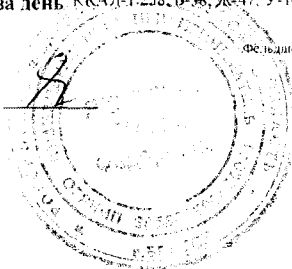
меню п (ДИ, ОВ312 и старше 2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
250/5/5	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной <small>картофель св. ошудры консервированные, морковь свежая, кури грудка, петрушка, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль поваренная, зелень сушен (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-177, Б-7, Ж-10, У-16	34-00
100	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п.ф., лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль поваренная</small>	ККАЛ-260, Б-10, Ж-22, У-6	74-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	23-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-903, Б-28, Ж-37, У-111	146-00
<u>полдник</u>			
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-54, У-15	16-00
60	Ватрушка с джемом <small>мука в с, джем в ассортименте, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло растительное, орехи и сул</small>	ККАЛ-195, Б-4, Ж-5, У-33	11-00
Итого за полдник		ККАЛ-355, Б-10, Ж-10, У-56	46-00
Итого за день		ККАЛ-1258, Б-38, Ж-47, У-167	192-00

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

ИИ Яковлева
М.Ф.

Фельдшер



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	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной. <small>картофель св. ошудры консервированные, морковь свежая, кури грудка, сметана 15%, петрушка, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, зелень сушен (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-11	29-00
90	Гуляш мясной. <small>свинина мясная нежирная п.ф., лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в с, соль поваренная</small>	ККАЛ-234, Б-9, Ж-20, У-5	65-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	19-00
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	5-00
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-759, Б-25, Ж-30, У-94	127-00
<u>полдник</u>			
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-54, У-15	16-00
50	Ватрушка с джемом <small>мука в с, джем в ассортименте, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо, масло растительное, орехи и сул</small>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, У-28	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-322, Б-9, Ж-10, У-51	42-00
Итого за день		ККАЛ-1081, Б-34, Ж-40, У-145	169-00

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

ИИ Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

