

**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>			
80	<b>Запеканка "Нежная" с творогом</b> <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-256, Б-12, Ж-12, У-22	<b>20-31</b>
10	<b>Молоко сгущенное</b>	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, У-5	<b>2-90</b>
150	<b>Каша манная молочная с маслом</b> <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-7, У-17	<b>9-89</b>
200	<b>Чай с молоком</b> <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	<b>7-61</b>
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	<b>4-60</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	<b>2-30</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-706, Б-25, Ж-24, У-94	<b>47-61</b>
<b>обед</b>			
100	<b>Помидор свежий с маслом растительным</b> <small>помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-67, Б-1, Ж-10, У-5	<b>28-63</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский</b> <small>картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-152, Б-4, Ж-4, У-13	<b>19-15</b>
90	<b>Запеканка Камчатка (рыба)</b> <small>минтай филе, свинина п/ф, яйцо, лук репка, рис, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-212, Б-12, Ж-11, У-25	<b>28-02</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	<b>15-72</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-85, У-21	<b>4-66</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-141, Б-5, У-30	<b>5-03</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	<b>2-30</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-826, Б-27, Ж-30, У-124	<b>103-51</b>
<b>полдник</b>			
200	<b>Ряженка</b>	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	<b>24-80</b>
132	<b>Мандарины свежие</b>	ККАЛ-61, Б-1, У-15	<b>27-72</b>
80	<b>Слойка с фруктовой начинкой</b>	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	<b>30-00</b>
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-385, Б-11, Ж-16, У-51	<b>82-52</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1417, Б-63, Ж-70, У-269	<b>233-64</b>

Директор  
МБОУ "Лицей  
№ 3"

ИП Яковлева  
М.Ф.

Фельдшер

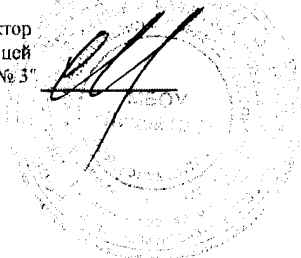


*МФ*

**меню площадки (12 лет и старше )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
60	<b>Запеканка "Нежная" с творогом</b> <i>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-192, Б-9, Ж-9, У-16	15-23
20	<b>Молоко сгущенное</b>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-2, У-10	5-80
200	<b>Каша манная молочная с маслом</b> <i>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-5, Ж-10, У-23	13-19
200	<b>Чай с молоком</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</i>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-61
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
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-778, Б-25, Ж-26, У-110	<b>51-33</b>
<b>обед</b>			
100	<b>Помидор свежий с горошком</b> <i>помидоры свежие, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-9, У-4	27-52
250	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель св. огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-190, Б-5, Ж-5, У-16	23-94
100	<b>Тефтели рыбные</b> <i>минтай филе, рис, лук репка, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-14, Ж-13, У-20	28-26
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель св. масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	18-87
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-85, У-21	4-66
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-962, Б-34, Ж-35, У-139	<b>113-46</b>
<b>полдник</b>			
200	<b>Ряженка</b>	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	24-80
133	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-1, У-13	21-28
50	<b>Булочка молочная подовая</b>	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	12-80
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-252, Б-8, Ж-8, У-43	<b>58-88</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1030, Б-67, Ж-69, У-292	<b>223-67</b>

Директор  
МБОУ "Лицей  
№ 3"



ИП Яковлева  
М.Ф.



Фельдшер

*(Handwritten signature)*