

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Огурец св с маслом растит. зеленью <small>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-20, Ж-3, У-1	5-63
60	Биточки куриные <small>куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-7, У-11	19-63
150	Макароны отварные (регатоны) <small>макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	10-25
200	Кофейный напиток (цикорий) <small>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	7-85
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
36	Вафли детские	ККАЛ-122, Б-6, Ж-7, У-35	16-20
Итого за завтрак		ККАЛ-781, Б-28, Ж-29, У-134	66-46
обед			
60	Помидор свежий порционный <small>помидоры св, масло растительное</small>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	17-44
200	Суп гороховый <small>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-220, Б-4, Ж-7, У-17	14-56
150	Гарнир гречка с морковью <small>гречка, морковь св, масло сливочное, лук репка, соль йодированная</small>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-8, У-25	11-48
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-85, У-21	4-66
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-03
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
90	Ежики мясные <small>свинина п/ф, лук репка, яйцо, рис, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная</small>	ККАЛ-260, Б-15, Ж-16, У-30	29-36
Итого за обед		ККАЛ-909, Б-32, Ж-31, У-135	84-83
полдник			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-98
127	Яблоки свежие	ККАЛ-56, Б-1, Ж-1, У-12	20-32
100	Пирожное песочное с фр.нач	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	41-00
Итого за полдник		ККАЛ-598, Б-12, Ж-25, У-80	75-30
Итого за день		ККАЛ-2288, Б-112, Ж-85, У-349	226-59

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 маслом растит. зеленью <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-5, У-1	9-39
70	Биточки куриные <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-218, Б-11, Ж-8, У-13	22-90
150	Макаронны отварные (регатоны) <i>макаронны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	10-25
200	Кофейный напиток (цикорий) <i>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	7-85
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-44
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
Итого за завтрак		ККАЛ-761, Б-26, Ж-26, У-112	59-89
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	29-07
250	Суп гороховый <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-275, Б-5, Ж-9, У-21	18-21
100	Гуляш мясной <i>свинина п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-235, Б-15, Ж-14, У-12	34-38
180	Гарнир гречка с морковью <i>гречка, морковь св, масло сливочное, лук репка, соль йодированная</i>	ККАЛ-167, Б-6, Ж-10, У-30	13-78
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-85, У-21	4-66
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-1 047, Б-36, Ж-35, У-142	110-31
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастер.	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-98
127	Яблоки свежие	ККАЛ-56, Б-1, Ж-1, У-12	20-32
50	Булочка молочная подовая	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	12-80
Итого за полдник		ККАЛ-268, Б-8, Ж-8, У-39	47-10
Итого за день		ККАЛ-2076, Б-70, Ж-69, У-293	217-30

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

