

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша геркулес молочная с маслом <i>геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-5, Ж-9, У-19	10-94
200	Чай с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</i>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-61
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
80	Запеканка "Белоснежка" из творога <i>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-248, Б-10, Ж-10, У-20	26-17
50	Подливка из повидла <i>джем в ассортименте, мука в/с</i>	ККАЛ-51, У-13	8-17
Итого за завтрак		ККАЛ-747, Б-23, Ж-23, У-102	59-79
<u>обед</u>			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	17-44
200	Щи по-уральски со сметаной <i>капустка белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-142, Б-2, Ж-4, У-9	11-66
90	Котлета Трио <i>фарш мясной, кури грудка, лук репка, масло растительное, батон нарезной, яйцо, крахмал картофельный, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-221, Б-15, Ж-15, У-7	32-34
150	Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	15-72
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-61
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-784, Б-27, Ж-25, У-102	101-22
<u>полдник</u>			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	24-80
130	Яблоки свежие	ККАЛ-58, Б-1, Ж-1, У-13	20-80
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-501, Б-12, Ж-25, У-84	79-60
Итого за день		ККАЛ-1752, Б-42, Ж-53, У-288	240-61

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

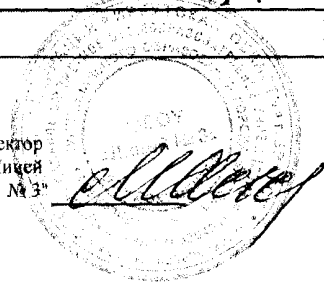
Фельдшер



меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша геркулес молочная с маслом <i>геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-232, Б-6, Ж-11, У-26	14-58
70	Запеканка творожно - вермишелевая <i>творог свежий 9%, вермишель, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная, масло растительное</i>	ККАЛ-189, Б-10, Ж-9, У-15	19-18
10	Соус Молочный ванильный <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, муки в/с, масло сливочное, ванилин</i>	ККАЛ-12, Ж-1, У-2	0-84
200	Чай с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</i>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-61
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-765, Б-26, Ж-26, У-104	51-71
обед			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	29-07
260	Щи по-уральски со сметаной <i>капустка белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-185, Б-2, Ж-5, У-12	15-16
100	Котлета Трио <i>фарш мясной, кури грудка, лук репка, масло растительное, батон нарезной, яйцо, крахмал картофельный, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-245, Б-17, Ж-17, У-8	35-93
200	Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-4, Ж-6, У-27	20-96
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
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-983, Б-33, Ж-31, У-132	128-48
полдник			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	24-80
130	Яблоки свежие	ККАЛ-58, Б-1, Ж-1, У-13	20-80
50	Слойка свердловская	ККАЛ-279, Б-4, Ж-19, У-22	15-00
Итого за полдник		ККАЛ-445, Б-11, Ж-25, У-43	60-60
Итого за день		ККАЛ-1693, Б-70, Ж-82, У-279	240-79

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

Яковлева