

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>			
200	Каша рисовая молочная с маслом <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	16-35
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	10-00
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	7-30
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
24	Мармелад	ККАЛ-77, У-21	6-24
Итого за завтрак		ККАЛ-746, Б-20, Ж-24, У-105	54-64
<u>обед</u>			
60	Огурец свежий порц. <small>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</small>	ККАЛ-8, У-2	11-32
200	Свекольник с картофелем, сметаной <small>свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-18	10-39
90	Котлета домашняя паровая <small>фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари панирова, яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-276, Б-11, Ж-21, У-11	28-48
150	Горошница - пюре <small>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-250, Б-8, Ж-4, У-25	8-73
200	Сок шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	ККАЛ-102, У-24	6-72
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-03
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-932, Б-28, Ж-31, У-120	72-97
<u>полдник</u>			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	24-00
234	Апельсин свежий	ККАЛ-110, Б-2, У-27	36-27
100	Пирожное песочное с фр.нач	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	41-00
Итого за полдник		ККАЛ-717, Б-13, Ж-24, У-116	101-27
Итого за день		ККАЛ-2395, Б-61, Ж-79, У-341	228-88

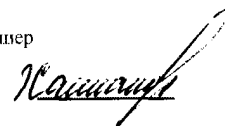
Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



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>			
200	Каша рисовая молочная с маслом <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	16-35
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	10-00
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	7-30
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
8	Печенье промышленное	ККАЛ-33, Б-1, Ж-1, У-9	1-76
Итого за завтрак		ККАЛ-760, Б-23, Ж-26, У-104	52-76
<u>обед</u>			
100	Огурец свежий порц. <i>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</i>	ККАЛ-14, Б-1, У-3	18-87
250	Свекольник с картофелем, сметаной <i>свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-130, Б-2, Ж-8, У-22	12-99
100	Котлета домашняя паровая <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-306, Б-12, Ж-23, У-13	31-64
180	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-300, Б-10, Ж-5, У-30	10-48
200	Сок шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	ККАЛ-102, У-24	6-72
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-38
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
Итого за обед		ККАЛ-1 099, Б-34, Ж-37, У-142	90-14
<u>полдник</u>			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	24-00
234	Апельсин свежий	ККАЛ-110, Б-2, У-27	36-27
50	Слойка свердловская	ККАЛ-279, Б-4, Ж-19, У-22	15-00
Итого за полдник		ККАЛ-561, Б-12, Ж-24, У-75	75-27
Итого за день		ККАЛ-2 420, Б-69, Ж-87, У-321	218-17

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"



ИП Яковлева
М.Ф.



Фельдшер

