

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы, свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	9-13
60	Шницель кур духовой <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	19-01
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	9-36
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-59
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	1-90
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	6-20
Итого за завтрак		ККАЛ-626, Б-22, Ж-24, У-96	52-49
обед			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	9-84
200	Суп Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, У-12	8-90
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	30-26
150	Макароны отварные (регатоны) <i>макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	7-47
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-29
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-04
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-903, Б-31, Ж-28, У-130	78-10
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-80
93	Яблоки свежие	ККАЛ-41, У-9	13-95
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	30-50
Итого за полдник		ККАЛ-583, Б-11, Ж-24, У-77	58-25
Итого за день		ККАЛ-2 112, Б-64, Ж-76, У-303	188-84

Директор
МБОУ "СОШ
№ 19"

ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Мухомова А.А.

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			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	9-13
70	Шницель кур духовой <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-14, Ж-9, У-8	22-18
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	9-36
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-42
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	1-90
30	Мармелад	ККАЛ-96, У-26	9-30
Итого за завтрак		ККАЛ-735, Б-26, Ж-26, У-116	61-35
обед			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	16-40
250	Суп Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), заварный лист</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-15	11-13
100	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-16, Ж-17, У-19	33-63
180	Макароны отварные (регатоны) <i>макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-6, Ж-9, У-38	8-96
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-29
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-1 080, Б-37, Ж-35, У-157	94-62
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-80
93	Яблоки свежие	ККАЛ-41, У-9	13-95
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	30-50
Итого за полдник		ККАЛ-583, Б-11, Ж-24, У-77	58-25
Итого за день		ККАЛ-2 398, Б-74, Ж-85, У-350	214-22

Директор
МБОУ "СОШ
№ 19"

ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Пурсва А.А.