

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	Помидор свежий с маслом раст помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	5-87
60	Комлета по-Хлыновски фарш мясной, картофель св, лук репка, сухари паниров., масло растительное, яйцо, соль йодированная	ККАЛ-193, Б-8, Ж-7, У-13	20-10
160	Макароны отварные (рожки) макароны (рожки), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-106, Б-6, Ж-4, У-37	7-97
200	Чай с молоком сгущенным молоко сгущенное с/с 8.5%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	9-41
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-59
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30

Итого за завтрак ККАЛ-606, Б-22, Ж-18, У-101 50-24

обед

200	Суп овощной со сметаной картофель св, капуста белокочанная свежая, лук репка, морковь св, сметана 15%, горошек зеленый консервир., масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-103, Б-2, Ж-4, У-8	9-24
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	7-36
200	Компот из чернослив чернослив, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-112, У-26	5-56
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-61
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
100	Огурец свежий с маслом растительным огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-170, Ж-3, У-2	12-89
90	Пудинг кур куры-филе, яйцо, масло сливочное, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-220, Б-9, Ж-14, У-4	31-74

Итого за обед ККАЛ-958, Б-21, Ж-25, У-104 73-70

полдник

200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-80
169	Апельсин свежий	ККАЛ-79, Б-2, У-20	20-28
75	Кекс творожный	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60

Итого за полдник ККАЛ-596, Б-18, Ж-17, У-92 90-68

Итого за день ККАЛ-2160, Б-61, Ж-60, У-297 214-62

Директор
МБОУ "СОШ
№ 19"

ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Лоскутова 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	Помидор свежий с маслом раст помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-55, Ж-5, У-2	9-80
70	Котлета по-Хлыновски фарш мясной, картофель св, лук репка, сухари паниров., масло растительное, яйцо, соль йодированная	ККАЛ-226, Б-9, Ж-8, У-15	23-45
150	Макароны отварные (рожки) макароны (рожки), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-99, Б-5, Ж-4, У-35	7-47
200	Чай с молоком сгущенным молоко сгущенное с/с 8.5%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	9-41
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-42
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06

Итого за завтрак ККАЛ-712, Б-24, Ж-22, У-113

59-61

обед

100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	12-24
250	Суп овощной со сметаной картофель св, капуста белокочанная свежая, лук репка, морковь св, сметана 15%, горошек зеленый консервир., масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-129, Б-2, Ж-5, У-11	11-55
100	Запеканка кур куры-филе, рис о/п, яйцо, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-300, Б-20, Ж-22, У-30	28-14
200	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-230, Б-5, Ж-6, У-37	9-82
200	Компот из чернослив чернослив, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-112, У-26	5-60
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-37
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	3-83

Итого за обед ККАЛ-1 049, Б-37, Ж-35, У-161

77-55

полдник

200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	13-80
169	Апельсин свежий	ККАЛ-79, Б-2, У-20	20-28
75	Кекс волжский	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	28-50
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60

Итого за полдник ККАЛ-596, Б-18, Ж-17, У-92

85-18

Итого за день ККАЛ-2 357, Б-79, Ж-74, У-366

222-34

Директор
МБОУ СОШ
№ 19

ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Полкова А.А.