

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша дружба молочная с маслом пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-157, Б-5, Ж-4, У-23	9-17
90	Омлет с сыром яйцо, сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-342, Б-16, Ж-23, У-19	19-07
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	4-76
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-746, Б-26, Ж-28, У-94	39-89

обед

60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	7-35
250	Рассольник домашний со сметаной картофель св, капуста белокочанная свежая, огурцы консервированные, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-169, Б-7, Ж-10, У-8	14-29
100	Котлета из филе птицы рубленая куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-256, Б-15, Ж-16, У-15	29-68
150	Гарнир Рис отварной рис о/п, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-181, Б-2, Ж-6, У-31	10-16
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-29
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-62
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-904, Б-30, Ж-33, У-120	82-69

полдник

200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	21-20
163	Апельсин свежий	ККАЛ-77, Б-2, У-19	19-56
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	30-50
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
Итого за полдник		ККАЛ-780, Б-12, Ж-25, У-131	93-86

Итого за день ККАЛ-2 430, Б-68, Ж-86, У-345

216-44

ИП Лоскутова
О.П.

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 дружба молочная с маслом пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-210, Б-6, Ж-6, У-31	12-24
70	Омлет с сыром яйцо, сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-266, Б-13, Ж-18, У-15	14-83
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	4-76
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-781, Б-26, Ж-26, У-109	41-31
обед			
100	Огурец свежий порц. огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	12-25
250	Рассольник домашний со сметаной картофель св. капуста белокочанная свежая, огурцы консервированные, морковь св. лук репка, сметана 15%, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-169, Б-7, Ж-10, У-8	14-31
100	Котлета из филе птицы рубленая куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-256, Б-15, Ж-16, У-15	29-70
200	Гарнир Рис отварной рис о/п, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-241, Б-2, Ж-8, У-41	13-55
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-1 054, Б-34, Ж-37, У-148	94-31
полдник			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	21-20
163	Апельсин свежий	ККАЛ-77, Б-2, У-19	19-56
50	Язычок слоеный	ККАЛ-220, Б-10, Ж-12, У-25	17-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
Итого за полдник		ККАЛ-565, Б-17, Ж-18, У-93	80-36
Итого за день		ККАЛ-2 400, Б-77, Ж-81, У-350	215-98

Директор
МБОУ "СОШ № 19"



ИП Лоскутова
О.П.



Фельдшер

Мухомова А.А.