

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 геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-174, Б-5, Ж-9, У-19	8-34
200	Чай с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	6-45
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 творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-248, Б-10, Ж-10, У-20	23-88
50	Подливка из повидла джем в ассортименте, мука в/с	ККАЛ-51, У-13	7-27

Итого за завтрак ККАЛ-747, Б-23, Ж-23, У-102

52-84

обед

60	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-13, Б-1, У-2	12-24
200	Щи по-уральски со сметаной капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-142, Б-2, Ж-4, У-9	9-50
90	Котлета Трио фарш мясной, кури-филе, лук репка, масло растительное, батон нарезной, яйцо, крахмал картофельный, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-221, Б-15, Ж-15, У-7	30-99
150	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	8-40
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-29
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

82-33

полдник

200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	21-20
188	Яблоки свежие	ККАЛ-83, Б-1, Ж-1, У-18	28-20
80	Слойка с фруктовой начинкой	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	27-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60

Итого за полдник ККАЛ-517, Б-11, Ж-18, У-81

99-00

Итого за день ККАЛ-2 048, Б-61, Ж-66, У-285

234-17

Директор
МБОУ "СОШ
№ 19"

ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Исучева А.А.

меню площадки (12 лет и старше)

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

завтрак

200	Каша геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-232, Б-6, Ж-11, У-26	11-12
70	Запеканка творожно - вермишелевая творог свежий 9%, вермишель, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная, масло растительное	ККАЛ-189, Б-10, Ж-9, У-15	18-37
10	Соус Молочный ванильный сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное, ванилин	ККАЛ-12, Ж-1, У-2	0-66
200	Чай с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	6-45
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	46-10

обед

100	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-21, Б-1, У-4	20-40
260	Щи по-уральски со сметаной капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-185, Б-2, Ж-5, У-12	12-35
100	Котлета Мамина фарш мясной, лук репка, геркулес, масло растительное, яйцо, сухари паниров., молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-311, Б-17, Ж-21, У-12	29-81
200	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-158, Б-4, Ж-6, У-27	11-20
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-1 049, Б-33, Ж-35, У-136	98-26

полдник

200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	21-20
188	Яблоки свежие	ККАЛ-83, Б-1, Ж-1, У-18	28-20
75	Корж молочный промышленный 75 гр	ККАЛ-245, Б-4, Ж-11, У-34	18-00
Итого за полдник		ККАЛ-436, Б-11, Ж-17, У-60	67-40

Итого за день ККАЛ-2 250, Б-70, Ж-78, У-300

211-76

Директор
МБОУ "СОШ № 19"ИП Лоскутова
О.П.

Фельдшер

Мухомова А.А.