

меню площадки (7-11 лет)

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

завтрак

80	Запеканка Пежняя"с творогом творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-256, Б-12, Ж-12, У-22	17-84
10	Молоко сгущенное	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, У-5	2-30
150	Каша манная молочная с маслом манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-146, Б-4, Ж-7, У-17	7-36
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
Итого за завтрак		ККАЛ-706, Б-25, Ж-24, У-94	40-85

обед

100	Помидор свежий с маслом растительным помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-67, Б-1, Ж-10, У-5	20-29
200	Рассольник Ленинградский картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-152, Б-4, Ж-4, У-13	11-15
90	Запеканка Камчатка (рыба) минтай филе, свинина п/ф, яйцо, лук репка, рис, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-212, Б-12, Ж-11, У-25	23-62
150	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	8-40
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-85, У-21	4-57
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-826, Б-27, Ж-30, У-124	75-36

полдник

200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	21-20
186	Мандарины свежие	ККАЛ-86, Б-1, У-21	33-48
75	Кекс Триумф"	ККАЛ-107, Б-2, Ж-6, У-12	28-50
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
Итого за полдник		ККАЛ-411, Б-9, Ж-12, У-68	105-78
Итого за день		ККАЛ-1 943, Б-61, Ж-66, У-286	221-99

Директор
МБОУ СОШ № 19

ИП Лоскутова

Фельдшер



Мельникова 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

60	Запеканка Нежная"с творогом творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-192, Б-9, Ж-9, У-16	13-38
20	Молоко сгущенное	ККАЛ-59, Б-1, Ж-2, У-10	4-60
200	Каша манная молочная с маслом манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-195, Б-5, Ж-10, У-23	9-81
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-778, Б-25, Ж-26, У-110	43-74

обед

100	Помидор свежий с горошком помидоры свежие, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-104, Б-2, Ж-9, У-4	19-66
250	Рассольник Ленинградский картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-190, Б-5, Ж-5, У-16	13-94
100	Тефтели рыбные минтай филе, рис, лук репка, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная	ККАЛ-177, Б-14, Ж-13, У-20	25-35
180	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	10-08
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-85, У-21	4-57
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-962, Б-34, Ж-35, У-139	83-81

полдник

200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	21-20
186	Мандарины свежие	ККАЛ-86, Б-1, У-21	33-48
75	Кекс Триумф"	ККАЛ-107, Б-2, Ж-6, У-12	28-50
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
Итого за полдник		ККАЛ-411, Б-9, Ж-12, У-68	105-78

Итого за день ККАЛ-2 151, Б-68, Ж-73, У-317

233-33



Фельдшер

Михайлова А.А.