

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	9-18
90	Омлет с сыром яйцо, сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-342, Б-16, Ж-23, У-19	19-06
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	4-77
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-746, Б-26, Ж-28, У-94	39-91
обед			
60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	7-34
250	Рассольник домашний со сметаной картофель св, капуста белокачанная 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	29-73
150	Гарнир Рис отварной рис о/п, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-181, Б-2, Ж-6, У-31	10-16
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
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-904, Б-30, Ж-33, У-120	91-05
полдник			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	21-20
166	Апельсин свежий	ККАЛ-78, Б-2, У-20	19-92
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-781, Б-12, Ж-25, У-132	94-22
Итого за день		ККАЛ-2 431, Б-68, Ж-86, У-346	225-18



Фельдшер

Мухомова А.П.

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	12-25
70	Омлет с сыром яйцо, сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-266, Б-13, Ж-18, У-15	14-82
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	4-77
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-781, Б-26, Ж-26, У-109 **41-34**

обед

100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	12-24
250	Рассольник домашний со сметаной картофель св, капуста белокачанная 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 панирова., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-256, Б-15, Ж-16, У-15	29-73
200	Гарнир Рис отварной рис о/п, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-241, Б-2, Ж-8, У-41	13-55
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
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 **102-64**

полдник

200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	21-20
166	Апельсин свежий	ККАЛ-78, Б-2, У-20	19-92
80	Слойка с фруктовой начинкой	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	27-00

Итого за полдник ККАЛ-452, Б-11, Ж-16, У-70 **68-12**

Итого за день ККАЛ-2 287, Б-71, Ж-79, У-327 **212-10**

Директор
МБОУ "СОШ № 19"



ИП Лоскутова
О.П.



Фельдшер

Мукова А.А.