

меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
60	Запеканка "Нежная" с творогом <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-192, Б-9, Ж-9, У-16	15-23
20	Молоко сгущенное	ККАЛ-59, Б-1, Ж-2, У-10	5-80
200	Каша манная молочная с маслом <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-195, Б-5, Ж-10, У-23	13-19
200	Чай с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-61
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	51-33
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий с горошком <small>помидоры свежие, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-9, У-4	27-52
250	Рассольник Ленинградский <small>картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репчат, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-190, Б-5, Ж-5, У-16	23-94
100	Тефтели рыбные <small>мякоть филе, рис, лук репчат, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-14, Ж-13, У-20	28-26
180	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	18-87
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-85, У-21	4-66
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	113-46
<u>полдник</u>			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	24-80
132	Яблоки свежие	ККАЛ-59, Б-1, Ж-1, У-13	21-12
50	Булочка молочная подовая	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	12-80
Итого за полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-8, У-43	58-72
Итого за день		ККАЛ-1992, Б-67, Ж-69, У-292	223-51

Директор
МБОУ "СОШ
№ 19"



ИП Лоскутова
О.П.



Фельдшер

Юмичева А.В.
Д

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 "Нежная" с творогом <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-256, Б-12, Ж-12, У-22	20-31
10	Молоко сгущенное	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, У-5	2-90
150	Каша манная молочная с маслом <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-7, У-17	9-89
200	Чай с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-61
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

47-61

обед

100	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-67, Б-1, Ж-10, У-5	28-63
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель св, огурцы консервированные, морковь св, сметана 15%, рис, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-152, Б-4, Ж-4, У-13	19-15
90	Запеканка Камчатка (рыба) <small>минтай филе, свитина п/ф, яйцо, лук репка, рис, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-212, Б-12, Ж-11, У-25	28-02
150	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	15-72
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-85, У-21	4-66
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

103-51

полдник

200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	24-80
145	Мандарины свежие	ККАЛ-67, Б-1, У-16	30-45
80	Слойка с фруктовой начинкой	ККАЛ-216, Б-4, Ж-11, У-28	30-00

Итого за полдник ККАЛ-391, Б-11, Ж-16, У-52

85-25

Итого за день ККАЛ-1923, Б-63, Ж-70, У-270

236-37



Фельдшер Амистриева А.В.
А