

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 <i>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-5, Ж-4, У-23	9-92
90	Омлет с сыром <i>яйцо, сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-230, Б-11, Ж-16, У-12	17-19
200	Чай витаминный <i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>	ККАЛ-92, У-22	5-02
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за завтрак		ККАЛ-634, Б-21, Ж-21, У-87	38-57
обед			
60	Огурец свежий порц. <i>огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</i>	ККАЛ-8, У-2	5-50
250	Рассольник домашний со сметаной <i>картофель св, капуста белокочанная свежая, огурцы консервированные, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-9, У-16	18-01
100	Котлета из филе птицы рубленая <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-208, Б-13, Ж-12, У-15	29-83
150	Гарнир Рис отварной <i>рис о п, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-181, Б-2, Ж-6, У-31	11-56
200	Сок фруктовый	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-40
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за обед		ККАЛ-856, Б-27, Ж-28, У-128	85-74
полдник			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	19-00
223	Апельсин свежий	ККАЛ-105, Б-2, У-26	25-64
75	Кекс Триумф	ККАЛ-290, Б-6, Ж-10, У-48	26-50
Итого за полдник		ККАЛ-553, Б-13, Ж-15, У-96	71-14
Итого за день		ККАЛ-2 043, Б-61, Ж-64, У-311	195-45

Директор
МБОУ "СОШ
№ 8" Ярцева
Л.Н.



ИП Лоскутова
О.П.



меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Помидор свежий с маслом раст <i>помидоры свежие, масло растительное</i>	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	4-32
80	Запеканка печени с крупой <i>печень мясная, лук репка, масло сливочное, рис, яйцо, соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-9, Ж-9, У-8	28-95
200	Какао с молоком <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	8-73
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
10	Мармелад	ККАЛ-32, У-8	2-05
150	Картофель тушеный в соусе с луком <i>картофель св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, мука в с, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, У-18	18-70
Итого за завтрак		ККАЛ-614, Б-21, Ж-21, У-85	69-19
обед			
60	Огурец свежий с маслом растит. зеленью <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-39, Ж-5, У-2	5-76
200	Борщ с картофелем, сметаной <i>картофель св, свекла свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, сахар-песок, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-148, Б-2, Ж-4, У-17	12-92
240	Рагу из кур <i>картофель св, кури-филе, морковь св, лук репка, масло сливочное, томат-паста, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-330, Б-19, Ж-20, У-36	46-48
200	Сок фруктовый	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-40
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за обед		ККАЛ-807, Б-27, Ж-30, У-119	86-00
полдник			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	19-60
71	Мандарины свежие	ККАЛ-33, У-8	17-04
70	Пончик берлинский"	ККАЛ-235, Б-5, Ж-10, У-32	25-50
Итого за полдник		ККАЛ-440, Б-11, Ж-15, У-66	62-14
Итого за день		ККАЛ-1 861, Б-59, Ж-66, У-270	217-33



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 геркулес молочная с маслом <small>геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-174, Б-5, Ж-9, У-19	9-18
200	Чай с молоком <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	7-78
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
80	Запеканка Белоснежка 'из творога <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-133, Б-10, Ж-6, У-20	22-69
50	Подливка из джема или повидла <small>повидло фруктовое, мука в с</small>	ККАЛ-51, У-13	2-17
Итого за завтрак		ККАЛ-632, Б-23, Ж-19, У-102	48-26
обед			
60	Помидор свежий порционный <small>помидоры св, масло растительное</small>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	8-56
200	Щи по-уральски со сметаной <small>капуста белокачанная свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, рис, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-120, Б-2, Ж-4, У-9	9-78
100	Печень в соусе молочном <small>печень мясная, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, мука в с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-258, Б-14, Ж-18, У-12	39-61
150	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	15-13
200	Сок фруктовый	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-40
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за обед		ККАЛ-799, Б-26, Ж-28, У-107	93-92
полдник			
200	Ряженка	ККАЛ-108, Б-6, Ж-5, У-8	19-20
142	Яблоки свежие	ККАЛ-42, У-9	21-30
50	Булочка мелочь с вареной сгущенкой	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	16-00
Итого за полдник		ККАЛ-235, Б-7, Ж-7, У-39	56-50
Итого за день		ККАЛ-1 666, Б-56, Ж-54, У-248	198-68



Фельдшер



меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Помидор свежий с маслом раст <small>помидоры свежие, масло растительное</small>	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	4-32
50	Котлета по-Хлыновски <small>фарш мясной, картофель св, лук репка, сухари паниров., масло растительное, яйцо, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-7, Ж-5, У-11	16-99
160	Макаронны отварные (регатоны) <small>макаронны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККАЛ-179, Б-5, Ж-8, У-25	8-24
200	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с с 8.5%, чай байховый</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, У-20	8-95
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за завтрак		ККАЛ-605, Б-20, Ж-20, У-87	44-94
обед			
200	Суп овощной со сметаной <small>картофель св, капуста белокачанная свежая, лук репка, морковь св, сметана 15%, горошек зеленый консервир., масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-4, У-8	11-62
90	Запеканка кур <small>куры-филе, рис о п, яйцо, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-212, Б-15, Ж-15, У-12	25-00
150	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, У-27	9-81
200	Сок фруктовый	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-40
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
100	Огурец свежий с маслом растительным <small>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-170, Ж-3, У-2	10-58
Итого за обед		ККАЛ-948, Б-27, Ж-27, У-113	77-85
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	12-40
227	Апельсин свежий	ККАЛ-107, Б-2, У-27	26-10
100	Слойка свердловская 100 гр.	ККАЛ-279, Б-4, Ж-19, У-22	22-00
Итого за полдник		ККАЛ-493, Б-12, Ж-24, У-54	60-50
Итого за день		ККАЛ-2 046, Б-59, Ж-71, У-254	183-29



Фельдшер



меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	8-57
60	Шницель кур духовой <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-10, Ж-5, У-4	19-19
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-130, Б-4, Ж-10, У-13	10-19
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-30
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-32
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-16	4-10
Итого за завтрак		ККАЛ-583, Б-20, Ж-21, У-84	50-81
обед			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	8-56
200	Суп Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-4, У-11	11-23
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-250, Б-12, Ж-14, У-17	30-27
150	Макаронь отварные (регатоны) <i>макаронь (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-23	7-73
200	Сок фруктовый	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	14-40
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	4-69
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-14
Итого за обед		ККАЛ-829, Б-28, Ж-27, У-120	79-02
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	12-40
121	Яблоки свежие	ККАЛ-36, У-8	18-15
90	Булочка слоеная фруктовая	ККАЛ-180, Б-4, Ж-3, У-28	28-50
Итого за полдник		ККАЛ-323, Б-10, Ж-8, У-41	59-05
Итого за день		ККАЛ-1 735, Б-58, Ж-56, У-245	188-88



Фельдшер

