

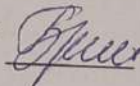
меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Огурец свежий с маслом растит. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-20, Ж-3, У-1	5-53
60	Биточки куриные куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-187, Б-9, Ж-7, У-11	23-34
150	Макароньы отварные (регатоны) макароньы (регатоны), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-50
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	10-64
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
36	Хлеб ржаной	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-04
Итого за завтрак		ККАЛ-669, Б-22, Ж-22, У-101	57-15
обед			
60	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-13, Б-1, У-2	17-61
200	Суп гороховый картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-220, Б-4, Ж-7, У-17	13-61
90	Котлета летняя фарш мясной, лук репка, гречка, сухари паниров., масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-260, Б-13, Ж-15, У-25	31-79
150	Гарнир гречка с морковью гречка, морковь св, масло сливочное, лук репка, соль йодированная	ККАЛ-139, Б-5, Ж-8, У-25	8-82
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	25-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-54
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за обед		ККАЛ-934, Б-30, Ж-31, У-136	104-90
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	15-80
100	Яблоки свежие	ККАЛ-30, У-7	15-00
75	Кекс Волжский	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-437, Б-16, Ж-16, У-52	64-80
Итого за день		ККАЛ-2 040, Б-68, Ж-69, У-289	226-85

 Директор
МБОУ СОШ



ИП Брель



Калькулятор



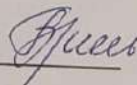
меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
50	Огурец свежий с маслом растит. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-33, Ж-5, У-1	9-23
70	Биточки куриные куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-218, Б-11, Ж-8, У-13	27-23
150	Макароны отварные (регатоны) макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-50
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	10-64
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
Итого за завтрак		ККАЛ-761, Б-26, Ж-26, У-112	67-11
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-21, Б-1, У-4	29-35
250	Суп гороховый картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-275, Б-5, Ж-9, У-21	17-02
100	Гуляш мясной свинина п.ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное, мука в.с, соль йодированная	ККАЛ-235, Б-15, Ж-14, У-12	37-59
180	Гарнир гречка с морковью гречка, морковь св, масло сливочное, лук репка, соль йодированная	ККАЛ-167, Б-6, Ж-10, У-30	10-58
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота	ККАЛ-85, У-21	3-89
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	7-02
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-22
Итого за обед		ККАЛ-1 047, Б-36, Ж-35, У-142	109-67
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	15-80
100	Яблоки свежие	ККАЛ-30, У-7	15-00
75	Кекс Волжский	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-437, Б-16, Ж-16, У-52	64-80
Итого за день		ККАЛ-2 245, Б-78, Ж-77, У-306	241-58

 Директор
МБОУ СОШ



ИП Брель



Калькулятор

