

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
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	12-89
60	Шницель кур духовой <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	23-33
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	11-82
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-18
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	7-00
Итого за завтрак		ККАЛ-626, Б-22, Ж-24, У-96	64-85
<u>обед</u>			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-13, Б-1, У-2	17-61
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-120, Б-4, Ж-4, У-12	13-87
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	35-60
150	Макароны отварные (регатоны) <i>макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	9-50
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-54
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	25-00
Итого за обед		ККАЛ-903, Б-31, Ж-28, У-130	109-65
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
150	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	15-00
60	Корж молочный промышленный 60 гр	ККАЛ-196, Б-3, Ж-9, У-27	40-00
Итого за полдник		ККАЛ-347, Б-9, Ж-14, У-42	71-40
Итого за день		ККАЛ-1 876, Б-62, Ж-66, У-268	245-90

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)
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	12-89
70	Шницель кур духовой <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-14, Ж-9, У-8	27-22
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	11-82
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-18
30	Мармелад	ККАЛ-96, У-26	10-50
Итого за завтрак		ККАЛ-735, Б-26, Ж-26, У-116	75-12
обед			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-21, Б-1, У-4	29-35
250	Суп "Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-15	17-34
100	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-16, Ж-17, У-19	39-55
180	Макароны отварные (регатоны) <i>макароны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-6, Ж-9, У-38	11-40
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	20-00
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-1 080, Б-37, Ж-35, У-157	128-88
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	16-40
150	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	15-00
60	Корж молочный промышленный 60 гр	ККАЛ-196, Б-3, Ж-9, У-27	20-00
Итого за полдник		ККАЛ-347, Б-9, Ж-14, У-42	51-40
Итого за день		ККАЛ-2 162, Б-72, Ж-75, У-315	255-40

Директор
МБОУ СОШ

[Подпись]

ИП Брель

[Подпись]

Калькулятор

