

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша рисовая молочная с маслом рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	16-15
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	13-68
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	6-30
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
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	7-00
Итого за завтрак		ККАЛ-733, Б-20, Ж-24, У-102	61-40
обед			
60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	11-01
200	Свекольник с картофелем, сметаной свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-18	10-68
90	Котлета домашняя паровая фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-276, Б-11, Ж-21, У-11	31-08
150	Горошница - пюре горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-250, Б-8, Ж-4, У-25	8-09
200	Напиток шиповника шиповник, сахар-песок	ККАЛ-102, У-24	6-72
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-932, Б-28, Ж-31, У-120	75-65
полдник			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	28-40
120	Апельсин свежий	ККАЛ-56, Б-1, У-14	32-00
75	Кекс Волжский	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-528, Б-17, Ж-16, У-80	94-40
Итого за день		ККАЛ-2 193, Б-65, Ж-71, У-302	231-45

Директор
МБОУ СОШ

ИП Брель

Калькулятор



меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

завтрак

200 **Каша рисовая молочная с маслом** ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29 16-15

рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная

50 **Яйцо вареное** ККАЛ-71, Б-6, Ж-5 13-68

10 **Масло сливочное** ККАЛ-66, Ж-7 6-30

200 **Кофейный напиток (цикорий)** ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25 10-64

сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%

56 **Батон белый** ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28 7-14

40 **Хлеб ржаной** ККАЛ-68, Б-3, У-13 3-37

10 **Печенье промышленное** ККАЛ-41, Б-1, Ж-1, У-11 1-90

Итого за завтрак ККАЛ-768, Б-23, Ж-26, У-106 59-18

обед

100 **Огурец свежий порц.** ККАЛ-14, Б-1, У-3 18-36

огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль

250 **Свекольник с картофелем, сметаной** ККАЛ-130, Б-2, Ж-8, У-22 13-35

свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист

100 **Котлета домашняя паровая** ККАЛ-306, Б-12, Ж-23, У-13 34-53

фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Горошница - пюре** ККАЛ-300, Б-10, Ж-5, У-30 9-71

горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

76 **Хлеб пшеничный** ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37 7-02

40 **Хлеб ржаной** ККАЛ-68, Б-3, У-13 3-37

200 **Напиток из шиповника** ККАЛ-102, У-24 6-72

шиповник, сахар-песок

Итого за обед ККАЛ-1 099, Б-34, Ж-37, У-142 93-06

полдник

200 **Йогурт** ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26 28-40

150 **Апельсин свежий** ККАЛ-71, Б-1, У-18 32-00

75 **Кекс Волжский** ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40 34-00

Итого за полдник ККАЛ-543, Б-17, Ж-16, У-84 94-40

Итого за день ККАЛ-2 410, Б-74, Ж-79, У-332 246-64

Директор
МБОУ СОШ

ИП Брель

Калькулятор

