

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 пшенная молочная с маслом пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31	15-21
80	Омлет с маслом сливочным яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-117, Б-8, Ж-9, У-2	19-80
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	4-99
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
10	Конфеты шоколадные	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-7	4-50
Итого за завтрак		ККАЛ-666, Б-21, Ж-19, У-92	52-13

обед

60	Икра свекольная свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная	ККАЛ-109, Б-1, Ж-6, У-6	6-42
240	Плов из птицы куры-филе, рис о/п, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-332, Б-21, Ж-16, У-43	47-09
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-54
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
200	Суп крестьянский с курицей, сметаной. капуста белокочанная свежая, картофель св, куры-тушка потрош., сметана 15%, лук репка, морковь св, пшено шлифованное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, У-7	13-52
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	25-00
Итого за обед		ККАЛ-852, Б-33, Ж-30, У-123	100-10

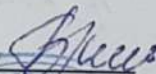
полдник

200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	24-40
100	Мандарины свежие	ККАЛ-46, Б-1, У-11	20-50
75	Кекс Триумф	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	31-00
Итого за полдник		ККАЛ-504, Б-16, Ж-16, У-73	75-90
Итого за день		ККАЛ-2 022, Б-70, Ж-65, У-288	228-13

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

200 **Каша пшеничная молочная с маслом** ККАЛ-250, Б-7, Ж-6, У-31 15-21

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

100 **Омлет с маслом сливочным** ККАЛ-146, Б-10, Ж-11, У-2 24-76

яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное, соль йодированная

200 **Чай витаминный** ККАЛ-92, У-22 4-99

сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий

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

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

20 **Конфеты шоколадные** ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-14 9-00

Итого за завтрак ККАЛ-806, Б-26, Ж-25, У-110 64-47

обед

100 **Икра свекольная** ККАЛ-182, Б-1, Ж-10, У-10 10-70

свекла свежая, масло растительное, лук репка, сахар-песок, чеснок свежий, соль йодированная

260 **Суп крестьянский со сметаной** ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-10 11-38

капуста белокочанная свежая, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, пшено шлифованное, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист

280 **Плов из птицы** ККАЛ-387, Б-24, Ж-18, У-50 54-94

куры-филе, рис о п, морковь св, лук репка, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

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-1 048, Б-36, Ж-37, У-151 108-26

полдник

200 **Снежок** ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22 24-40

100 **Мандарины свежие** ККАЛ-46, Б-1, У-11 20-50

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

Итого за полдник ККАЛ-504, Б-16, Ж-16, У-73 78-90

Итого за день ККАЛ-2 358, Б-78, Ж-78, У-334 251-63

Директор
МБОУ СОШ

ИП Брель

Калькулятор

