

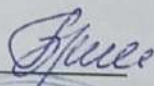
меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-6, У-1	8-80
200	Каша Новгородская гречневая с птицей куры-филе, гречка, масло сливочное, морковь св, соль йодированная	ККАЛ-320, Б-14, Ж-14, У-32	36-80
200	Чай итальянский (с корицей) сахар-песок, чай байховый, корица молотая	ККАЛ-62, У-15	2-41
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	6-30
42	Батон белый	ККАЛ-109, Б-3, Ж-1, У-21	5-35
36	Хлеб ржаной	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-04
Итого за завтрак		ККАЛ-624, Б-19, Ж-22, У-81	62-70
<u>обед</u>			
60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	11-01
230	Борщ с фасолью, сметаной свекла свежая, капуста белокочанная свежая, фасоль, лук репка, сметана 15%, морковь св, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, чеснок свежий, соль йодированная, сахар-песок, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-195, Б-12, Ж-7, У-17	17-36
240	Жаркое по - домашнему картофель св, свинина п/ф, лук репка, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная	ККАЛ-376, Б-11, Ж-22, У-40	44-54
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-881, Б-30, Ж-30, У-126	105-98
<u>полдник</u>			
100	Яблоки свежие	ККАЛ-30, У-7	15-00
60	Корж молочный промышленный 60 гр	ККАЛ-196, Б-3, Ж-9, У-27	20-00
200	Кефир	ККАЛ-106, Б-6, Ж-5, У-8	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-332, Б-9, Ж-14, У-42	52-00
Итого за день		ККАЛ-1 837, Б-58, Ж-66, У-249	220-68

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			
40	Помидор свежий порционный помидоры св, масло растительное	ККАЛ-9, У-2	11-74
250	Каша Новгородская гречневая с птицей куры-филе, гречка, масло сливочное, морковь св, соль йодированная	ККАЛ-400, Б-18, Ж-18, У-40	46-01
200	Чай итальянский (с корицей) сахар-песок, чай байховый, корица молотая	ККАЛ-62, У-15	2-41
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	6-30
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-750, Б-25, Ж-27, У-98	76-97
обед			
100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	18-36
250	Борщ с фасолью, сметаной свекла свежая, капуста белокочанная свежая, фасоль, лук репка, сметана 15%, морковь св, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, чеснок свежий, соль йодированная, сахар-песок, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-212, Б-13, Ж-7, У-18	18-87
280	Жаркое по - домашнему картофель св, свинина п ф, лук репка, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная	ККАЛ-439, Б-12, Ж-25, У-47	51-97
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-1 039, Б-35, Ж-35, У-149	120-44
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	15-80
100	Яблоки свежие	ККАЛ-30, У-7	15-00
60	Корж молочный промышленный 60 гр	ККАЛ-196, Б-3, Ж-9, У-27	20-00
Итого за полдник		ККАЛ-333, Б-9, Ж-14, У-39	50-80
Итого за день		ККАЛ-2 122, Б-69, Ж-76, У-286	248-21

 Директор
МБОУ СОШ



ИП Брель

Калькулятор

