

Меню школы (7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
30	Печенье	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5
70	Колбаса вареная запеченная	Калорийность-288, Белки-10, Жиры-28	37-8
150/5	Макароны отварные с маслом	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	4
200	Компот из кураги	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-30	6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	1-2
Итого за завтрак		Калорийность-779, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-98	54
<u>обед</u>			
250/25	Суп картофельный с горохом, с курицей	Калорийность-243, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-20	15-2
200/5	Пельмени отварные с/м	Калорийность-491, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-55	42-4
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Углеводы-29	4
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33	2-4
Итого за обед		Калорийность-1 018, Белки-46, Жиры-33, Углеводы-137	64
<u>полдник</u>			
100	Пицца с колбасными изделиями	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-22	20
185/15/ 7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15	3
Итого за полдник		Калорийность-342, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-37	23
Итого за		Калорийность-2 139, Белки-75, Жиры-84, Углеводы-272	141

Директор

Петрова Наталья
АркадьевнаЗаведующая
производствомГлебова Евгения
Николаевна

Бухгалтер

Толстова
Татьяна
Геннадьевна

Меню школы (11 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5
70	<i>Колбаса вареная запеченная</i>	Калорийность-288, Белки-10, Жиры-28	37-8
150/5	<i>Макароны отварные с маслом</i>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	4
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-30	6
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-44	3-2
Итого за завтрак		Калорийность-919, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-126	56
<u>обед</u>			
250/25	<i>Суп картофельный с горохом, с курицей</i>	Калорийность-243, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-20	15-2
200/5	<i>Пельмени отварные с/м</i>	Калорийность-491, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-55	42-4
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-31	6-2
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-44	3-2
Итого за обед		Калорийность-1 075, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-150	67
<u>полдник</u>			
100	<i>Пицца с колбасными изделиями</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-22	20
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-116, Углеводы-29	4
Итого за полдник		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-51	24
Итого за		Калорийность-2 393, Белки-81, Жиры-85, Углеводы-327	147

Директор

Петрова Наталья
АркадьевнаЗаведующая
производствомГлебова Евгения
Николаевна

Бухгалтер

Толстова
Татьяна
Геннадьевна