

**Меню школы (7-10 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>завтрак</u></b>			
30/50	<b>Сосиска, запеченная в тесте</b>	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-30	<b>13</b>
70/5	<b>Курица запеченная с маслом</b>	Калорийность-337, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-1	<b>31</b>
130	<b>Рагу из овощей с соусом томатным</b>	Калорийность-171, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-14	<b>7-2</b>
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Углеводы-15	<b>1-2</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33	<b>1-6</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-975, Белки-34, Жиры-53, Углеводы-93	<b>54</b>
<b><u>обед</u></b>			
250/25	<b>Борщ сибирский с мясом</b>	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-16	<b>29-9</b>
100	<b>Минтай, тушеный в томате с овощами</b>	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5	<b>19</b>
100	<b>Рис оригинальный</b>	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	<b>3-9</b>
200	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b>	Калорийность-112, Углеводы-28	<b>9-8</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-27	<b>1-4</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-752, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-103	<b>64</b>
<b><u>полдник</u></b>			
25	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>11</b>
75	<b>Булочка "Сюрприз"</b>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-45	<b>5-3</b>
200	<b>Сок</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	<b>6-7</b>
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-384, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-63	<b>23</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 111, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-259	<b>141</b>

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
<b><u>завтрак</u></b>			
35	<b>Ветчина (порциями)</b>	Калорийность-44, Белки-6, Жиры-2	<b>14-4</b>
70/5	<b>Курица запеченная с маслом</b>	Калорийность-337, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-1	<b>31</b>
130	<b>Рагу из овощей с соусом томатным</b>	Калорийность-171, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-14	<b>7-2</b>
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-57, Углеводы-15	<b>1-2</b>
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-44	<b>2-2</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-833, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-74	<b>56</b>
<b><u>обед</u></b>			
250/25	<b>Борщ сибирский с мясом</b>	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-16	<b>29-9</b>
100	<b>Хек, тушеный в томате с овощами</b>	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5	<b>28-5</b>
100	<b>Рис оригинальный</b>	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	<b>3-9</b>
200/15/ 7	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>2-5</b>
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-44	<b>2-2</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-791, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-107	<b>67</b>
<b><u>полдник</u></b>			
100	<b>Пицца с колбасными изделиями</b>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-22	<b>17-3</b>
200	<b>Сок</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	<b>6-7</b>
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-359, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-40	<b>24</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 983, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-221	<b>147</b>

Директор

Петрова Наталья  
АркадьевнаЗаведующая  
производствомГлебова Евгения  
Николаевна

Бухгалтер

Толстова  
Татьяна  
Геннадьевна