

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	Зеленый горошек консервированный (порциями)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	4-2
130/5	Омлет, смешанный с колбасой и маслом	Калорийность-334, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-2	30-8
200	Компот из яблок	Калорийность-110, Углеводы-28	5-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	1-2
100	Сырная палочка	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	11-9
Итого за завтрак		Калорийность-843, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-92	54
<u>обед</u>			
15	Печенье сахарное	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3
250/25	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-10	16-5
70/5	Котлета рубленая из курицы с маслом	Калорийность-277, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-14	30
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	4-5
200	Компот из кураги	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-30	6
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-280, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-55	4
Итого за обед		Калорийность-1 139, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-152	64
<u>полдник</u>			
30	Сыр (порциями)	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	12
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30	7
60	Булочка "Российская"	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	4
Итого за полдник		Калорийность-450, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-66	23
Итого за		Калорийность-2 432, Белки-76, Жиры-96, Углеводы-310	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>Зеленый горошек консервированный (порциями)</i>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	4-2
130/5	<i>Омлет, смешанный с колбасой и маслом</i>	Калорийность-334, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-2	30-8
200	<i>Компот из свежзамороженных ягод</i>	Калорийность-112, Углеводы-28	10-5
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-44	3-2
25	<i>Конфета</i>	Калорийность-90, Жиры-2, Углеводы-17	7-3
Итого за завтрак		Калорийность-772, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-93	56
<u>обед</u>			
30	<i>Печенье сдобное</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5-3
250/25	<i>Щи из свежей капусты с картофелем с курицей</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-10	16-5
70/5	<i>Котлета рубленая из курицы с маслом</i>	Калорийность-277, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-14	30
200	<i>Рис отварной с овощами</i>	Калорийность-282, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	6
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 обед		Калорийность-1 188, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-161	67
<u>полдник</u>			
60	<i>Биточки "Морские"</i>	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-7	21-1
185/15	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-7
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	1-2
Итого за полдник		Калорийность-247, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-38	24
Итого за		Калорийность-2 207, Белки-67, Жиры-83, Углеводы-292	147

Директор

Петрова Наталья
АркадьевнаЗаведующая
производствомГлебова Евгения
Николаевна

Бухгалтер

Толстова
Татьяна
Геннадьевна