

Меню (1 смена 7-10лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 75			
10	Масло сливочное (порциями)	ККАЛ-44, Ж-5	11
150/5	Омлет натуральный с маслом..... <small>Яйцо, Масло сливочное М, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Вода</small>	ККАЛ-277, Б-15, Ж-27, У-3	47-09
200	Чай вишневый <small>Чай, Вода, Сахар, Вишня сухая</small>	ККАЛ-71, У-18	4-77
30	Булочка мелочь	ККАЛ-183, Б-10, Ж-4, У-53	10-6
20	Хлеб ржаной резанный	ККАЛ-31, Б-1, У-7	1-54
Итого за Завтрак 75		ККАЛ-607, Б-27, Ж-36, У-81	75
Итого за		ККАЛ-607, Б-27, Ж-36, У-81	75

МБОУ СОШ 45/1ИП Галина И.В. **Меню (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед 75			
60	Котлета школьная <small>Говядина п/ф, Свинина п/ф, Хлеб белый, Сахар натуральный, Соль йодированная, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Яйцо</small>	ККАЛ-143, Б-7, Ж-10, У-6	40-69
140	Гарнир Рис с морковью <small>Рис, Морковь св, Масло сливочное М, Соль йодированная, Сахар, Вода</small>	ККАЛ-154, Б-2, Ж-6, У-25	16-59
200	Компот из вишни (свеж. морож) <small>Ягоды вишня(свеж. морож), Сахар, Вода</small>	ККАЛ-95, У-24	14-36
40	Хлеб пшеничный белый резанный	ККАЛ-45, Б-2, У-10	3-36
Итого за Обед 75		ККАЛ-437, Б-11, Ж-17, У-66	75
Итого за		ККАЛ-437, Б-11, Ж-17, У-66	75

МБОУ СОШ 45/1ИП Галина И.В. 



15.03.2021

ИП Газина И.В.

Меню (Льготное питание 11-18 лет)

Высota (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	ценность питания (руб)
	<i>обед</i>		
15	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4	6-22
85	Котлета школьная <small>Говядина в ф. Стейк в ф. Хлеб белый, Сухомят парное, Соль йодированная, Масло сливочное М, Масло сливочное 25%, Яйцо</small>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-15, У-8	57-64
145	Гарнир Рис с морковью <small>Рис, Морковь св, Масло сливочное М, Соль йодированная, Сахар, Вода</small>	ККАЛ-159, Б-2, Ж-6, У-26	17-36
200	Компот из вишни (свеж. морож) <small>Ягоды вишня(свеж. морож), Сахар, Вода</small>	ККАЛ-95, У-24	14-36
40/40	Хлеб пшеничный + ржаной(резанный) <small>Хлеб белый резанный, Хлеб ржаной(резанный)</small>	ККАЛ-163, Б-6, Ж-1, У-34	6-42
	Итого за обед	ККАЛ-623, Б-18, Ж-22, У-93	102
	Итого за	ККАЛ-623, Б-18, Ж-22, У-93	102

МБФУ СОШ

45 кг

ИП Газина И.В.





Готовая

Меню (Раздача..)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед..</u>			
100	Салат "Нептун" <i>Яйцо, Капуста морская консерва, Масло растительное</i>	ККАЛ-206, Б-10, Ж-19, У-2	25
100	Салат из свежих овощей <i>Огурцы св. Перец, Помидоры св, Масло растительное</i>	ККАЛ-107, Б-1, Ж-10, У-4	43
250/25	Свекольник с говядиной-тушенка <i>Картофель св, Свеколка св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Зелень сушая, Вода, Говядина-тушенка</i>	ККАЛ-125, Б-3, Ж-7, У-16	34
60	Котлета из говядины .. <i>Говядина п (допата), Хлеб п/ф, Сахар пастров, Соль йодированная, Масло сливочное 25%, Лук репка, Вода (для молока), Масло сливочное М</i>	ККАЛ-139, Б-9, Ж-9, У-7	49
70/5	Голубцы ленивые с маслом <i>Говядина п (допата), Рис св, Лук репка, Масло сливочное М, Капуста св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-8, У-6	36
75	Биточки из филе птицы .. <i>Куры филе, Хлеб п/ф, Вода (для молока), Сахар пастров, Масло сливочное М, Соль йодированная, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-189, Б-12, Ж-13, У-8	47
75	Филе птицы в яйце <i>Куры филе, Соль йодированная, Мука, Масло сливочное М, Яйцо</i>	ККАЛ-346, Б-22, Ж-23, У-6	62
80	Рыба в яйце (минтай) <i>ФИЛЕ МИНТАЯ, Мука, Яйцо, Соль йодированная, Масло сливочное М</i>	ККАЛ-197, Б-18, Ж-11, У-7	64
50/150	Азу из свинины <i>Свинина п/ф, Лук репка, Морковь св, Картофель св, Огурцы консервированные, Масло сливочное М, Томат-паста, Зелень сушая, Мука, Соль йодированная</i>	ККАЛ-164, Б-10, Ж-11, У-16	74
150	Картофель отварной <i>Картофель св, Соль йодированная, Масло сливочное М</i>	ККАЛ-316, Б-5, Ж-15, У-44	18
150	Гарнир Рис с морковью <i>Рис, Морковь св, Масло сливочное М, Соль йодированная, Сахар, Вода</i>	ККАЛ-165, Б-2, Ж-7, У-27	18
150	Гарнир каша перловая <i>Вода, Перловка, Масло сливочное М, Соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-3, Ж-3, У-23	11
150	Макаронь отварные (вермишель) <i>Макаронь вермишель, Масло сливочное М, Соль йодированная</i>	ККАЛ-182, Б-5, Ж-4, У-36	14
100	Пицца с колбасными изделиями <i>Мука, Молоко сухое 25%, Яйцо, Сахар, Дрожжи сух, Колбаса вареная, Ветчина, Томат-паста, Масло сливочное М, Сыр сливочный (Творога Алтай), Масло растительное, Вода</i>	ККАЛ-302, Б-10, Ж-15, У-34	44
75	Пирожок с яблоком <i>Мука, Сахар, Масло сливочное М, Яйцо, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Яблоко, Масло растительное</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-3, У-32	18
50	Хачапури.. <i>Мука, Сахар, Масло сливочное М, Соль йодированная, Дрожжи сух, Вода, Яйцо, Сыр сливочный (Творога Алтай), Молоко сухое 25%, Масло растительное</i>	ККАЛ-149, Б-4, Ж-5, У-22	22
200	Сок Тропик с трубочкой	ККАЛ-100, У-20	18
Итого за обед..		ККАЛ-3 095, Б-124, Ж-163, У-310	597
Итого за ..		ККАЛ-3 095, Б-124, Ж-163, У-310	597

МВЛУ СОЗД 45/10/

ИП Галкина И.В.

