

Меню (1 смена 7-10лет.)

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--|--|-------------------------------|
| Завтрак 75 | | |
| Сыр (порциями) | ККАЛ-36, Б-3, Ж-3 | 14-75 |
| Масло сливочное (порциями) | ККАЛ-44, Ж-3 | 1- |
| Каша пшеничная молочная с маслом..... | ККАЛ-276, Б-10, Ж-20, У-49 | 28-32 |
| <small>Пшено, Вода, Сахар, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Масло сливочное М</small> | | |
| Какао с молоком | ККАЛ-147, Б-4, Ж-4, У-26 | 15-42 |
| <small>Какао-порошок, Вода, Сахар, Молоко сухое 25%</small> | | |
| Батоны нарезные(нарезанные)+ хлеб ржаной(нарезанный) | ККАЛ-71, Б-2, Ж-1, У-15 | 6-1 |
| <small>Батон нарезной (нарезанный), Хлеб ржаной(нарезанный)</small> | | |
| Итого за Завтрак 75 | | 75 |
| Итого за | | 75 |

ОИШ 45 *И.В.*

ИП Галина И.В. *Галина*



16.03.2021

Меню (2 смена)

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--|--|-------------------------------|
| Обед 75 | | |
| Ежики из филе птицы... | ККАЛ-173, Б-12, Ж-12, У-7 | 44-24 |
| <small>Куры филе, Рис, Вода, Лук репка, Масло сливочное М, Соль йодированная</small> | | |
| Картофельное пюре... | ККАЛ-131, Б-3, Ж-3, У-25 | 17-63 |
| <small>Картофель св, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Соль йодированная</small> | | |
| Компот из кураги | ККАЛ-131, У-31 | 8-24 |
| <small>Курага, Сахар, Вода</small> | | |
| Хлеб пшеничный + ржаной(резанный...) | ККАЛ-163, Б-6, Ж-1, У-34 | 4-89 |
| <small>Хлеб белый резанный, Хлеб ржаной(нарезанный)</small> | | |
| Итого за Обед 75 | | 75 |
| Итого за | | 75 |

БОУ СОИШ 45 *И.В.*

ИП Галина И.В. *Галина*





1.4
2021



Меню (Раздача..)

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|--|-------------------------------|
| <u>обед..</u> | | |
| Винегрет овощной <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Горошек зеленый, Огурцы консервированные, Масло растительное</i> | ККАЛ-83, Б-2, Ж-5, У-8 | 18 |
| Салат Греческий <i>Огурцы св, Помидоры св, Сыр сливочный (Покрова Алтай), Перец, Масло, Соль йодированная, Масло растительное</i> | ККАЛ-226, Б-1, Ж-21, У-3 | 54 |
| Суп гороховый с говядина-тушенка.... <i>Горох сухой, Картофель св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное М, Вода, Соль йодированная, Зелень сухая, Говядина-тушенка</i> | ККАЛ-180, Б-9, Ж-7, У-21 | 35 |
| Ежики из филе птицы <i>Куры филе, Рис, Вода, Лук репка, Масло сливочное М, Соль йодированная</i> | ККАЛ-151, Б-10, Ж-10, У-6 | 39 |
| Котлета из филе птицы. <i>Куры филе, Хлеб п.ф, Вода (для молока), Сухари панирова, Масло сливочное М, Соль йодированная, Молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-327, Б-20, Ж-20, У-20 | 47 |
| Биточки школьные <i>Говядина п.ф(зопатка), Свиныня п.ф, Хлеб белый., Сухари панирова., Соль йодированная, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо, Лук репка</i> | ККАЛ-141, Б-7, Ж-10, У-6 | 40 |
| Рыба (филе минтая) запеченая под омлетом <i>ФИЛЕ МИНТАЯ, Мука, Масло растительное, Яйцо, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Соль йодированная</i> | ККАЛ-192, Б-21, Ж-11, У-3 | 64 |
| Плов по -узбекски (свинина).... <i>Свинина п.ф, Рис, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Вода, Соль йодированная</i> | ККАЛ-220, Б-11, Ж-10, У-26 | 60 |
| Картофельное пюре... <i>Картофель св, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Соль йодированная</i> | ККАЛ-135, Б-3, Ж-3, У-26 | 18 |
| Капуста тушеная <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное М, Томат-паста, Мука, Сахар, Лавровый лист, Соль йодированная, Лимонная кислота</i> | ККАЛ-64, Б-2, Ж-2, У-10 | 22 |
| Гарнир каша гречка рассыпчатая... <i>Вода, Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное М</i> | ККАЛ-231, Б-82, Ж-88, У-560 | 15 |
| Макароньы отварные (бантики) <i>Макароньы бантики, Масло сливочное М, Соль йодированная</i> | ККАЛ-187, Б-5, Ж-4, У-38 | 14 |
| Булочка Домашняя <i>Мука, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар, Масло сливочное М, Вода (для молока), Яйцо, Масло растительное</i> | ККАЛ-222, Б-6, Ж-3, У-45 | 12 |
| Пицца с помидорами <i>Мука, Молоко сухое 25%, Яйцо, Сахар, Дрожжи сух, Колбаса вареная, Помидоры св, Масло сливочное М, Сметана 15%, Сыр сливочный (Покрова Алтай), Масло растительное, Вода, Ветчина</i> | ККАЛ-302, Б-10, Ж-15, У-34 | 44 |
| Пирожок с картофелем <i>Мука, Масло сливочное М, Сахар, Яйцо, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное, Вода (для молока)</i> | ККАЛ-198, Б-5, Ж-6, У-33 | 16 |
| Сок Тропик с трубочкой | ККАЛ-100, У-20 | 18 |
| Итого за обед.. | ККАЛ-2 961, Б-195, Ж-215, У-859 | 516 |
| Итого за .. | ККАЛ-2 961, Б-195, Ж-215, У-859 | 516 |

МБОУ СОШ

45 №4

ИП Галина И.В.

