

Меню (1 смена 7-10лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 75			
10	Масло сливочное (порциями)	ККАЛ-44, Ж-5	11
20	Сыр (порциями)	ККАЛ-48, Б-4, Ж-4	18-87
235/10	Каша геркулесовая молочная с маслом.....	ККАЛ-365, Б-10, Ж-18, У-4	28-02
<i>Геркулес, Вода, Сахар, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное М</i>			
200	Кофейный напиток	ККАЛ-126, Б-2, Ж-2, У-26	11
<i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко сухое 25%, Вода (для молока)</i>			
Батоны			
40/20	нарезные(нарезанные)+ хлеб ржаной(нарезанный)	ККАЛ-71, Б-2, Ж-1, У-15	6-11
<i>Батон нарезной (нарезанный), Хлеб ржаной(нарезанный)</i>			
Итого за Завтрак 75			75
Итого за			75

МБОУ СОШ *45/14*

ИП Галина И.В.

**Меню (2 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед 75			
60	Биточки домашние	ККАЛ-142, Б-7, Ж-12, У-3	43-06
<i>Говядина л/ф, Свирина л/ф, Лук репчатый, Сушари паниров., Яйцо, Хлеб л/ф, Вода, Соль йодированная, Зелень сушеная, Масло сливочное М</i>			
150	Макаронные отварные (спираль)	ККАЛ-182, Б-5, Ж-4, У-36	13-49
<i>Макаронные спираль, Масло сливочное М, Соль йодированная</i>			
200	Компот из смеси ягод "Новинка -Рябинка" св.морож.	ККАЛ-107, Б-2, У-28	13-56
<i>Смесь ягод "Новинка-Рябинка" св.морож., Сахар, Вода</i>			
40/20	Хлеб пшеничный + ржаной(резанный...)	ККАЛ-163, Б-6, Ж-1, У-34	4-89
<i>Хлеб белый резанный, Хлеб ржаной(нарезанный)</i>			
Итого за Обед 75			75
Итого за			75

МБОУ СОШ *45/14*

ИП Галина И.В.





ИП Галина И.В.

17.03.2021

Меню (Льготное питание 11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
115	Голубцы быстрые из мяса(говядина) <i>Говядина п/ф, Рис, Лук репка, Масло сливочное М, Капуста св, Яйцо, Соль йодированная</i>	ККАЛ-179, Б-11, Ж-12, У-9	68-22
155	Макароньы отварные (спираль) <i>Макароньы спираль, Масло сливочное М, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-38	13-8
200	Компот из смеси ягод "Новинка -Рябинка св.морож. <i>Смесь ягод "Новинка-Рябинка" св.морож), Сахар, Вода</i>	ККАЛ-107, Б-2, У-28	13-56
40/40	Хлеб пшеничный + ржаной(резанный) <i>Хлеб белый резанный, Хлеб ржаной(нарезанный)</i>	ККАЛ-163, Б-6, Ж-1, У-34	6-42
Итого за обед		ККАЛ-637, Б-24, Ж-17, У-109	102
Итого за		ККАЛ-637, Б-24, Ж-17, У-109	102

МБОУ СОШ 45





17.03.2021

ИП Галина И.В.

Меню (Раздача..)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<i>обед..</i>		
100	Салат из свежих овощей <i>Огурцы св, Перец, Помидоры св, Масло растительное</i>	ККАЛ-107, Б-1, Ж-10, У-4	43
100	Салат "Полезный." <i>Фасоль консервированная, Морковь св, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репка</i>	ККАЛ-84, Б-3, Ж-6, У-11	27
250/25	Щи из св. капусты с картофелем + морская капуста с говядина -тушенка. <i>Картофель св, Капуста св, Капуста морская консерва, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное М, Вода, Соль йодированная, Лавровый лист, Говядина-тушенка</i>	ККАЛ-152, Б-8, Ж-10, У-10	37
60	Биточки домашние <i>Говядина п/ф, Свинина п/ф, Лук репка, Сухари паниров., Яйцо, Хлеб п/ф, Вода, Соль йодированная, Зелень сухая, Масло сливочное М</i>	ККАЛ-142, Б-7, Ж-12, У-3	43
115	Голубцы быстрые из мяса(говядина) <i>Говядина п/ф, Рис, Лук репка, Масло сливочное М, Капуста св, Яйцо, Соль йодированная</i>	ККАЛ-179, Б-11, Ж-12, У-9	68
50/150	Плов (свинина) с фасолью <i>Свинина п/ф, Рис, Вода, Фасоль консервированная, Лук репка, Морковь св, Масло растительное</i>	ККАЛ-362, Б-15, Ж-19, У-40	68
80	Рыба(филе минтая), припущенная в молоке <i>ФИЛЕ МИНТАЯ, Лук репка, Соль йодированная, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Морковь св, Вода (для молока)</i>	ККАЛ-92, Б-21, Ж-1	62
75	Шницель из филе птицы <i>Куры филе, Хлеб белый, Вода (для молока), Сухари паниров., Масло сливочное М, Соль йодированная, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-173, Б-11, Ж-12, У-6	47
150	Картофель отв. с зеленью <i>Картофель св, Соль йодированная, Масло сливочное М, Зелень сухая</i>	ККАЛ-316, Б-5, Ж-15, У-44	19
150	Овощи отварные(брокколи,цветная, фасоль стручковая) <i>Морковь св, Капуста Брокколи, Масло сливочное М, Капуста Цветная, Фасоль стручковая (св.м.)</i>	ККАЛ-85, Б-4, Ж-4, У-8	39
150	Макаронь отварные (спираль) <i>Макаронь спираль, Масло сливочное М, Соль йодированная</i>	ККАЛ-182, Б-5, Ж-4, У-36	14
150	Гарнир каша перловая рассыпчатая с овощами <i>Вода, Перловка, Масло сливочное М, Соль йодированная, Лук репка, Морковь св</i>	ККАЛ-189, Б-4, Ж-7, У-29	15
75	Пирожок с капустой <i>Мука, Сахар, Масло сливочное М, Яйцо, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Вода (для молока), Капуста св, Масло растительное, Вода</i>	ККАЛ-183, Б-5, Ж-6, У-29	17
75	Булочка с корицей <i>Мука, Сахар, Масло сливочное М, Корица, Соль йодированная, Дрожжи сух, Масло растительное, Яйцо</i>	ККАЛ-406, Б-11, Ж-10, У-80	12
100	Пицца с зеленью <i>Мука, Молоко сухое 25%, Яйцо, Сахар, Дрожжи сух, Колбаса вареная, Ветчина, Томат-паста, Зелень свежая (укроп, петрушка), Масло сливочное М, Сметана 15%, Сыр сливочный (Покрова Алтай), Масло растительное, Вода</i>	ККАЛ-302, Б-10, Ж-15, У-34	44
200	Сок Тропик с трубочкой	ККАЛ-100, У-20	18
	Итого за обед..	ККАЛ-3 055, Б-122, Ж-142, У-363	573
	Итого за ..	ККАЛ-3 055, Б-122, Ж-142, У-363	573

МБОУ СОШ 459

ИП Галина И.В.