

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	Сыр (порциями)	ККАЛ-24, Б-2, Ж-2	9-21
10	Масло сливочное (порциями)	ККАЛ-44, Ж-5	11
130/15	Запеканка "Нежная" рисовая с творогом молоко.	ККАЛ-251, Б-13, Ж-9, У-30	41-44
	сгущ. <small>Творог свежий, Рис, Вода, Яйцо, Сахар, Ванилин, Соль йодированная, Масло сливочное М, Сухари паниров., Сметана 15%, Молоко сгущенное с/с</small>		
200	Чай с молоком.	ККАЛ-86, Б-2, Ж-2, У-17	7-24
	<small>Чай, Вода, Сахар, Молоко сухое 25%</small>		
40/20	Батоны нарезные(нарезанные)+ хлеб ржаной(нарезанный)	ККАЛ-71, Б-2, Ж-1, У-15	6-11
	<small>Батон нарезной (нарезанный), Хлеб ржаной(нарезанный)</small>		
Итого за Завтрак 75		ККАЛ-476, Б-18, Ж-19, У-63	75
Итого за		ККАЛ-476, Б-18, Ж-19, У-63	75

МБОУ СОШ _____

ИП 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			
75/30	Тефтели рыбные (филе минтая) ..	ККАЛ-82, Б-2, Ж-5, У-7	44-62
	<small>ФИЛЕ МИНТАЯ, Хлеб п/ф, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Лук репка, Мука, Соль йодированная, Масло сливочное М, Вода, Томат-паста, Сахар</small>		
140	Картофельное пюре...	ККАЛ-126, Б-3, Ж-3, У-24	19-64
	<small>Картофель св, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Соль йодированная</small>		
200	Напиток из сухофруктов	ККАЛ-116, У-29	5-85
	<small>Сухофрукты, Сахар, Вода, Лимонная кислота</small>		
40/20	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		ККАЛ-487, Б-11, Ж-9, У-94	75
Итого за		ККАЛ-487, Б-11, Ж-9, У-94	75

МБОУ СОШ _____

ИП Галина И.В. _____





Меню за 11.03.2021г.
Стоимость: 75 руб.

Меню

ИП Галица И.В.

11.03.2021

Меню (Льготное питание 11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>обед</u>		
80/50	Рыба(филе минтая) тушенная с овощами.... <i>ФИЛЕ МИНТАЯ, Лавровый лист, Лук репка, Соль йодированная, Морковь св, Масло растительное, Лимонная кислота, Сахар</i>	ККАЛ-57, Б-13, Ж-1	67-73
155	Картофельное пюре... <i>Картофель св, Масло сливочное М, Молоко сухое 25%, Вода (для молока), Соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-3, Ж-3, У-27	22
200	Напиток из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар, Вода, Лимонная кислота</i>	ККАЛ-116, У-29	5-85
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-475, Б-23, Ж-5, У-90	102
	Итого за	ККАЛ-475, Б-23, Ж-5, У-90	102

МБОУ СОШ _____

ИП Галица И.В. _____





Меню за 11.03.2021г.

Стоимость:102 руб.

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 Нептун <i>Капуста морская консерва, Яйцо, Масло растительное, Лук репка</i>	ККАЛ-214, Б-10, Ж-19, У-2	25
100	Салат из свеклы с маслом <i>Свекла св, Масло растительное</i>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-5, У-9	7
250/25	Щи по-уральски с говядина -тушенка <i>Перловка, Томат-паста, Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное М, Вода, Говядина-тушенка, Соль йодированная, Зелень сухая, Лавровый лист</i>	ККАЛ-134, Б-6, Ж-8, У-10	37
60/50	Тефтели из говядины (рисом)... <i>Говядина п/ф(лопатка), Вода, Рис, Лук репка, Масло сливочное М, Соль йодированная, Мука, Томат-паста, Морковь св, Сахар</i>	ККАЛ-199, Б-8, Ж-13, У-15	52
75	Шницель из филе птицы <i>Куры филе, Хлеб белый., Вода (для молока), Сухари панирок., Масло сливочное М, Соль йодированная, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-173, Б-11, Ж-12, У-6	47
60	Котлета домашняя <i>Говядина п/ф(лопатка), Свинина п/ф, Лук репка, Сухари панирок., Яйцо, Хлеб п/ф, Вода, Соль йодированная, Зелень сухая, Масло сливочное М</i>	ККАЛ-142, Б-7, Ж-12, У-3	42
50/150	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
150	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	21
Овощи			
150	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	Ватрушка с повидлом <i>Мука, Сахар, Масло сливочное М, Яйцо, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло, Масло растительное, Вода (для молока)</i>	ККАЛ-242, Б-5, Ж-6, У-43	16
75	Булочка молочная <i>Мука, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар, Вода (для молока), Соль йодированная, Масло сливочное М, Масло растительное</i>	ККАЛ-231, Б-6, Ж-6, У-41	11
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	Чай Гринфилд с сахаром.. <i>Чай Гринфилд 2гр., Вода, Сахар</i>	ККАЛ-58, У=15	6
200	Сок Тропик с трубочкой <i>ККАЛ-100, У=20</i>	ККАЛ-100, У=20	6
Итого за обед..		ККАЛ-2 690, Б-93, Ж-124, У-323	18
Итого за ..		ККАЛ-2 690, Б-93, Ж-124, У-323	454
			454

МБОУ СОШ 45 №2

ИП Галина И.В.