

Меню для уч-ся 7 - 12 лет

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 06.05.2024

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160		208.01	6.49	7.41	28.84
	напиток		Какао на молоке	180		104.48	3.67	3.48	14.62
			Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39		161.78	1.92	11.6	12.44
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					103,69 руб.				
Полдник	сладкое		Блинчики с вишней	150		286	3.02	3.02	61
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0.07	0.02	15
					38,53 руб.				
Обед			Салат из квашеной капусты	60		50	0.99	3.05	4.64
	1 блюдо		Суп картофельный с вершелью на курином бульоне	200		91.94	3.29	3.87	10.99
	2 блюдо		Гуляш из свинины 50/50	100		244.79	11.94	20.23	3.74
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245.91	8.73	5.9	39.46
	напиток		Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180		54.13	0.13	0.13	13.12
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	24		57	1.66	0.23	12.11
					103,69 руб.				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	200		257.3	8.06	9.23	35.51
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.8	16.09
			Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39		161.78	1.92	11.6	12.44
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					103,69 руб.				
Полдник	сладкое		Блинчики с вишней	150		286	3.02	3.02	61
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0.07	0.02	15
					38,53 руб.				
Обед			Салат из квашеной капусты	100		96.39	1.66	6.09	8.75
	1 блюдо		Суп картофельный с вершелью на курином бульоне	250		120.52	4.2	5.42	13.74
	2 блюдо		Гуляш из свинины 50/50	100		244.79	11.94	20.23	3.74
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		295.71	10.51	7.09	47.47
	напиток		Чай с сахаром и лимоном 200/11/7	200		52.03	0.3	0.09	12.5
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48		114	3.32	0.47	24.22
					103,69 руб.				



Школа

Буфетного типа

Отд./корп

День

07.05.2024

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	Кукуруза консервированная прогретая	20		11.45	0.4	0.08	2.2
	гарнир	Котлета мясная	100		305.62	13.98	20.48	16.34
	напиток	Каша рисовая рассыпчатая	150		246.11	4.39	4.97	45.96
		Напиток кофейный на молоке	180	*	58.75	1.9	0.25	12.07
	хлеб	Кисломолочный продукт	100		113	7.6	4.2	11.2
			24		55.81	2.8	0.23	11.47
Полдник	гор. Блюдо	Запеканка из творога с джемом	120/30	103,69 руб				
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		303.5	19.30	13.57	24.5
Обед				38,53 руб				
	1 блюдо	Салат из свеклы с сыром	60		96.77	2.68	7.41	4.84
	2 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	200		89.79	3.78	3.11	11.66
	напиток	Жаркое по домашнему	240		449.23	19.31	30.26	24.91
	хлеб	Чай с сахаром	180		43.63	0.25	0.03	10.7
			24		57	1.66	0.23	12.11
				103,69 руб				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	Кукуруза консервированная прогретая	30		24.1	0.85	0.7	3.6
	гарнир	Котлета мясная	100		305.62	13.98	20.48	16.34
	напиток	Каша рисовая рассыпчатая	180		246.11	4.39	4.97	45.96
	хлеб	Напиток кофейный на молоке	200		120.9	3.53	3.21	19.48
		Хлеб пшеничный	48		109.3	3.75	0.48	22.94
			100		113	7.6	4.2	11.2
Полдник	гор. Блюдо	Запеканка из творога с джемом	120/30	103,69 руб				
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		303.5	19.30	13.57	24.5
Обед				38,53 руб				
	1 блюдо	Салат из свеклы с сыром	100		160.82	4.63	12.21	8.1
	2 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	250		117.08	4.78	4.41	14.58
	напиток	Жаркое по домашнему	280		521.66	22.57	35.04	29
	хлеб	Чай с сахаром	200		3.9	0.26	0.03	0.29
			48		114	3.32	0.47	24.22
				103,69 руб				



Директор

Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

08.05.24

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	Блюдо	39		161.78	1.92	11.6	12.44
	напиток	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	160		204.45	6.52	5.24	31.55
	фрукт	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	180		41.94	0.26	0.05	10.11
		Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	140	*	62.16	0.56	0.56	13.72
				103,69 руб				
Полдник	сладкое	Печенье Топленое молоко	50		136	2.1	5.1	20.5
	напиток	Напиток кофейный на молоке	200		99	2.9	2.5	15.9
Обед				38,53 руб				
	1 блюдо	Подгарнировка из свежих овощей	60		8.4	0.06	1.5	0.3
	2 блюдо	Суп овощной на курином бульоне	200		101.28	3.36	5.82	8.87
	напиток	Плов со свиной	240		577	23.57	34.17	43.98
	хлеб	Чай с сахаром	180		77.63	0.51	0.09	18.7
		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	24		57	1.66	0.23	12.11
				103,69 руб				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	Блюдо	39		161.78	1.92	11.6	12.44
	напиток	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	200		382.34	24.74	29.97	3.42
	фрукт	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200		4.01	0.27	0.05	9.12
		Чай с сахаром и лимоном	140		62.16	0.56	0.56	13.72
				103,69 руб				
Полдник	сладкое	Печенье Топленое молоко	50		136	2.1	5.1	20.5
	напиток	Напиток кофейный на молоке	200		99	2.9	2.5	15.9
Обед				38,53 руб				
	1 блюдо	Подгарнировка из свежих овощей	100		22.54	1.15	0.208	3.8
	напиток	Суп овощной на курином бульоне	250		127.9	4.31	7.35	11.12
	хлеб	Плов со свиной	280		651.5	27.53	39.6	51.24
		Чай с сахаром	200		3.9	0.28	0.3	0.26
		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48		114	3.32	0.47	24.22
				103,69 руб				

