

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	12-00
60	Шницель кур духовой <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	33-00
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	16-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-00
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	6-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-626, Б-22, Ж-24, У-96	75-00
обед			
60	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-10, Б-1, У-2	14-00
200	Суп "Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, У-12	14-00
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	40-00
150	Макаронны отварные (регатоны) <i>макаронны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	12-00
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-85, У-21	6-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-00
Итого за обед		ККАЛ-875, Б-31, Ж-27, У-124	93-00
полдник			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	14-00
250	Яблоки свежие	ККАЛ-74, Б-1, Ж-1, У-16	40-00
50	Булочка	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	10-00
Итого за полдник		ККАЛ-266, Б-8, Ж-8, У-43	64-00
Итого за день		ККАЛ-1767, Б-61, Ж-59, У-263	232-00



меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
50	Огурец св. с кукурузой <i>огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-5, У-3	12-00
60	Шницель кур духовой <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-12, Ж-8, У-7	33-00
150	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, масло сливочное, лук репка, морковь св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-10, У-20	16-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-73, У-18	2-00
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-620, Б-24, Ж-25, У-89	72-00
<u>обед</u>			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-17, Б-1, У-3	30-00
200	Суп "Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, У-12	14-00
90	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-300, Б-14, Ж-15, У-17	40-00
150	Макаронны отварные (регатоны) <i>макаронны (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-5, Ж-8, У-32	12-00
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-85, У-21	6-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-165, Б-5, Ж-1, У-34	5-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-00
Итого за обед		ККАЛ-940, Б-32, Ж-29, У-136	111-00
<u>полдник</u>			
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-5	14-00
156	Яблоки свежие	ККАЛ-46, У-10	25-00
50	Булочка	ККАЛ-85, Б-1, Ж-2, У-22	10-00
Итого за полдник		ККАЛ-238, Б-7, Ж-7, У-37	49-00
Итого за день		ККАЛ-1 798, Б-63, Ж-61, У-262	232-00

Директор
МБОУ СОШ _____

ИП Байбак



Калькулятор

меню площадки (Сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Сотрудники (обед)</u>			
100	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-17, Б-1, У-3	24-00
250	Суп "Волна" <i>картофель св, яйцо, морковь св, лук репка, масло сливочное, лимон свежий, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-15	18-00
100	Котлета мясная на пару <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-16, Ж-17, У-19	45-00
180	Макаронные отварные (регатоны) <i>макаронные (регатоны), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-6, Ж-9, У-38	14-00
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-85, У-21	6-00
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-00
Итого за Сотрудники (обед)		ККАЛ-1 051, Б-37, Ж-34, У-150	117-00
Итого за день		ККАЛ-1 051, Б-37, Ж-34, У-150	117-00

Директор
МБОУ СОШ _____

ИП Байбак



Калькулятор _____