

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша гречневая молочная жидкая* <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак I		Калорийность-506, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана 15%, *Бульон мясной, Соль</i>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-16
80	Гуляш из мяса отварного* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Соль, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло сливочное, Мука, *Бульон мясной, Петрушка</i>	Калорийность-126, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3
140	Рис отварной* <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-200, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27
180	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-24
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую* <i>Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
40	Огурцы консервированные без уксуса*	Калорийность-5, Углеводы-1
180	Отвар шиповника* <i>Сахар-песок, Шиповник</i>	Калорийность-68, Углеводы-14
25	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-28

Итого за Калорийность-1 344, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-181

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Пудинг творожный с изюмом запеченный* <i>Творог 9% жирн., Сахар-песок, Крупа манная, Молоко, Яйцо диетическое, Изюм, Масло сливочное</i>	Калорийность-230, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-17
30	Соус молочный (сладкий)* <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-386, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>Обед</u>		
200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами* <i>*Бульон мясной, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
80	Суфле из отварного мяса запеченное* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-215, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5
140	Изделия макаронные группы А отварные* <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27
180	Кисель из плодов и ягод* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-86, Углеводы-21
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
40	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
100	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом* <i>Картофель, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13

150	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-30, Углеводы-7
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-43
Итого за		Калорийность-1 377, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-171

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша жидкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"* <i>Крупа рисовая, Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
180	Какао с молоком* <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-57
<u>Обед</u>		
200	Суп-пюре из гороха* <i>Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Петрушка, Масло сливочное, Соль, Мука</i>	Калорийность-119, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13
40	Гренки для супов*	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
80	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства* <i>Куры (филе), Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14
140	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
180	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* <i>Клюква б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-45, Углеводы-15
40	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-774, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
115	Оладьи* <i>Мука, Яйцо диетическое, Молоко, Дрожжи, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39
30	Варенье*	Калорийность-156, Углеводы-40
180	Ряженка*	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-502, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-87
Итого за		Калорийность-1 685, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-263