

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша жидкая на молоке манная* <i>Крупа манная, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	Калорийность-480, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-63
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
Итого за Завтрак I		Калорийность-688, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-97
<u>Обед</u>		
200	Суп с клецками на курином бульоне* <i>Картофель, Морковь, Петрушка, Соль, Мука, Яйцо диетическое</i>	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17
80	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-129, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
140	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
180	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-48, Углеводы-16
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-557, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-3
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-261, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31
Итого за		Калорийность-1 507, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-207

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша геркулесовая молочная жидкая* <small>Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
180	Чай с сахаром* <small>Чай, Сахар-песок</small>	Калорийность-36, Углеводы-9
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-334, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами* <small>*Бульон мясной, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</small>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
190	Плов из отварной говядины* <small>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Соль</small>	Калорийность-346, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-29
180	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <small>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</small>	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-653, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-82
<u>Полдник</u>		
120	вареники ленивые сметанные* <small>Творог 9% жирн., Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое</small>	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17
30	Соус молочный (сладкий)* <small>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
150	Чай с сахаром* <small>Чай, Сахар-песок</small>	Калорийность-30, Углеводы-7
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-348, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-40
Итого за		Калорийность-1 336, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-170

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша пшеничная с тыквой* <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Тыква, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-29
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
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак I		Калорийность-502, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-59
<u>Обед</u>		
200	Суп рыбный (консервы лососевые)* <i>Рыба консерв., Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Крупа рисовая, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-13
80	Котлета мясная рубленые паровая* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</i>	Калорийность-100, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
140	Картофель отварной* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15
180	Кисель из плодов и ягод* <i>Клюква 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-581, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
100	пирожок печеный с яблоком* <i>Мука, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Дрожжи, Яблоки, Масло подсолнечное ДП, Яйцо диетическое</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-39
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-265, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-48
Итого за		Калорийность-1 348, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-185

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Запеканка из творога* <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
25	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-497, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный на бульоне из птицы (индейки)* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Петрушка</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
80	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-129, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
140	Изделия макаронные группы А отварные* <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27
180	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)* <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-50, Углеводы-16
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-608, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
70	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</i>	Калорийность-101, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5
120	Картофель и овощи, тушеные в соусе* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Горошек зеленый консервы, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Сахар-песок</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
150	Чай с сахаром*	Калорийность-30, Углеводы-7

Чай, Сахар-песок

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-336, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-43

Итого за Калорийность-1 442, Белки-64, Жиры-49, Углеводы-189

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Макаронны, запеченные с сыром* <i>Макаронны, Масло сливочное, Соль, Сыр</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-11, 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
Итого за Завтрак		Калорийность-449, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-59
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)* <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
80	Котлеты или биточки рыбные собственного производства* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос мороз без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10
140	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
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-639, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
120	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-8
20	Соус сметанный* <i>Сметана 15%, Масло сливочное, Мука, Соль</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
150	Отвар шиповника* <i>Сахар-песок, Шиповник</i>	Калорийность-57, Углеводы-12

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-406, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-41

Итого за Калорийность-1 494, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-189