

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Суп молочный с изделиями макаронными* <i>Молоко, Макароны, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
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-381, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
200	Борщ сибирский на мясном бульоне* <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Фасоль продовольственная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Чеснок, *Бульон мясной, Соль, Сметана 15%, Кислота лимонная, Петрушка</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9
180	Запеканка картофельная с мясом отварным* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15
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-562, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-71
<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	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
25	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-172, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23

Итого за Калорийность-1 115, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-149

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</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
30	Соус молочный (сладкий)* <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
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		Калорийность-462, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-52
<u>Обед</u>		
200	Уха ростовская* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос мороз без кожи и костей, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Помидоры, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10
80	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства* <i>Мясо индейки замороженной, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14
140	Рис, припущенный с кукурузой* <i>Крупа рисовая, Кукуруза консервированная, Перец сладкий, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
180	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* <i>Клюква б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-45, Углеводы-15
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-669, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
25	Помидоры свежие*	Калорийность-6, Углеводы-1
120	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
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-288, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49

Итого за Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-191

(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-пюре из горошка зеленого* <i>Горошек зеленый с/м, Морковь, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Молоко, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
40	Гренки для супов*	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
80	Азу из мяса отварного* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Масло подсолнечное ДП, Лук репчатый, Мука, Томат-паста, Огурцы консервированные, *Бульон мясной, Соль, Чеснок</i>	Калорийность-135, Белки-13, Жиры-7, 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>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-86, Углеводы-21
40	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
100	Ватрушка с джемом собственного производства* <i>Мука, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Варенье</i>	Калорийность-330, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
180	Кефир*	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-431, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60
Итого за		Калорийность-1 684, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-225

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
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-411, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-34
<u>Обед</u>		
200	Рассольник домашний* <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Петрушка, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
180	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-333, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-12
30	Соус томатный* <i>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
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-646, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
100	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом* <i>Картофель, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
40	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
150	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-30, Углеводы-7

25 *Хлеб из муки пшеничной
первого сорта**

Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13

Итого за Полдник Калорийность-254, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-37

Итого за Калорийность-1 311, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-145

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Суфле творожное* <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-15
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-450, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-56
<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	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Морковь, Соль, Молоко, Мука, Сметана 15%, Масло сливочное, Петрушка</i>	Калорийность-141, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-4
140	Каша гречневая рассыпчатая* <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35
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-656, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-84
<u>Полдник</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
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

Итого за Полдник Калорийность-565, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-81

Итого за Калорийность-1 670, Белки-69, Жиры-56, Углеводы-220

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая* <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31
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-448, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный на бульоне из индейки* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Петрушка</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
80	Филе птицы (индейки), тушенное в соусе томатном* <i>Мясо индейки замороженной, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	Калорийность-130, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
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-609, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
100	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого* <i>Картофель, Морковь, Горошек зеленый консервы, Яйцо диетическое, Масло подсолнечное ДП, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
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-284, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-36

Итого за Калорийность-1 341, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-186