

меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 25 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-4, У-1 | 8-00 |
| 10 | Сыр в нарезке | ККАЛ-34, Б-3, Ж-3 | 11-00 |
| 210 | Макароны отварные с сыром <small>макароны (рожки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46 | 27-00 |
| 200 | Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small> | ККАЛ-38, У-9 | 5-00 |
| 40 | Батон | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-520, Б-18, Ж-12, У-83 | 59-00 |
| обед | | | |
| 45 | Помидор свежий в нарезке | ККАЛ-10, Б-1, У-2 | 12-00 |
| 200 | Суп картофельный с рисом 200 <small>картофель, рис, лук репка, морковь, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-112, Б-4, Ж-4, У-20 | 11-00 |
| 90 | Гуляш из свинины 45/45 <small>свинина (окорок), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small> | ККАЛ-231, Б-10, Ж-19, У-4 | 60-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32 | 15-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-820, Б-28, Ж-30, У-115 | 119-00 |
| полдник | | | |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-208, Б-3, У-48 | 59-00 |

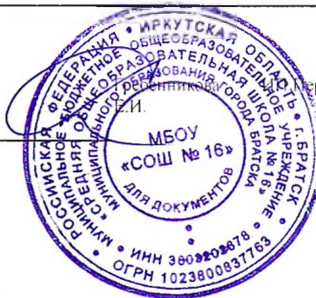
ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова
Е.В.

меню (БП, РП 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 40 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-6. У-1 | 12-00 |
| 105 | Котлета кур в сырной панировке с маслом 100/5 <small>куры грудка, хлеб пшеничный (резаный), сухари панировоч., сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, масло растительное, яйцо, соль</small> | ККАЛ-178, Б-15, Ж-11, У-14 | 69-00 |
| 180 | Макароньы отварные (спираль) <small>макароньы (спираль), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34 | 18-00 |
| 200 | Сок фруктовый (мультифрукт) | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 25-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 8-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-661, Б-27, Ж-18, У-104 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 45 | Помидор свежий в нарезке | ККАЛ-10, Б-1, У-2 | 12-00 |
| 110 | Гуляш из свинины 60/50 <small>свинина (вырезка), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small> | ККАЛ-307, Б-13, Ж-26, У-5 | 81-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33 | 18-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 70 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34 | 8-00 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-869, Б-31, Ж-33, У-110 | 135-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Пирожок с яблоком <small>тесто, яблоко, дрожжевое, фарш мясной, масло растительное, меланж, лук</small> | ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39 | 25-00 |
| 200 | Кефир 2,5% | ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8 | 31-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54 | 85-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№16



Пермякова
Е.В.

Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор



меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 25 | Повидло фруктовое | ККАЛ-81. У-21 | 9-00 |
| 240 | Макароны отварные с сыром <small>макароны (рожки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-339. Б-12. Ж-9, У-53 | 31-00 |
| 200 | Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small> | ККАЛ-38. У-9 | 5-00 |
| 40 | Батон | ККАЛ-113. Б-3. Ж-1. У-21 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51. Б-2. У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-622. Б-17. Ж-11. У-114 | 54-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 80 | Помидор свежий в нарезке | ККАЛ-17. Б-1. У-3 | 23-00 |
| 250 | Суп картофельный с рисом <small>картофель, лук репка, морковь, рис, масло растительное, соль, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-123. Б-4. Ж-4. У-19 | 14-00 |
| 100 | Гуляш из свинины 50/50 <small>свинина (покатка), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small> | ККАЛ-256. Б-11. Ж-22. У-5 | 68-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-225. Б-9. Ж-6. У-33 | 18-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонный сок</small> | ККАЛ-94. У-22 | 12-00 |
| 70 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-164. Б-5. Ж-1. У-34 | 8-00 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККАЛ-68. Б-3. Ж-1. У-13 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-948. Б-33. Ж-33. У-129 | 147-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Корж молочный 75 гр | ККАЛ-115. Б-2. Ж-3. У-19 | 24-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173. Б-2. У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-288. Б-4. Ж-3. У-60 | 54-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№



ИП Пермякова
Е.В.

Е.В. Пермякова

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

