

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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
35	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-7, У-1	13-00
105	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	ККАЛ-269, Б-8, Ж-25, У-12	70-00
	<small>фарш мясной, сметана (майонез), хлеб пшеничный (резаный), сахар пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%, масло растительное, соль, лук репка</small>		
180	Рис припущенный 180	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36	24-00
	<small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	6-00
	<small>сахар, лимон, чай</small>		
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-810, Б-22, Ж-34, У-104	135-00
<u>обед</u>			
20	Огурец свежий с маслом растительным.	ККАЛ-18, Ж-2	10-00
	<small>огурец свежий, масло растительное</small>		
100	Котлета Сельская запеченная	ККАЛ-215, Б-14, Ж-11, У-10	70-00
	<small>кура грудка, фарш мясной, яйца, лук репка, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное</small>		
180	Макарони отварные (гребешок)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
	<small>макарони (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Сок фруктовый яблочный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-750, Б-29, Ж-19, У-113	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Российская 75	ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48	18-00
	<small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин</small>		
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	32-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-511, Б-18, Ж-12, У-77	79-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16

Гребенникова
Е.И.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.
Калькулятор
Пермякова Е.В.



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>			
250	Каша рисовая молочная с маслом 245/5 <small>рис, манка сухая 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-240, Б-5, Ж-9, У-38	32-00
200	Чай итальянский (корица) <small>сахар, чай, корица</small>	ККАЛ-34, У-9	5-00
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-467, Б-11, Ж-11, У-82	48-00
<u>обед</u>			
10	Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-9, Ж-1	6-00
260	Борщ с капустой и картофелем 250/10 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-20	22-00
100	Котлета Сельская запеченная <small>кури грудка, фарш мясной, яйца, лук репка, хлеб пшеничный (ржаной), масло растительное</small>	ККАЛ-215, Б-14, Ж-11, У-10	70-00
180	Макароньы отварные (гребешок) <small>макароньы (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Сок фруктовый яблочный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-860, Б-30, Ж-24, У-132	153-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Российская 75 <small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, манка сухая 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин</small>	ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48	18-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-497, Б-14, Ж-7, У-89	48-00



ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
20	Повидло фруктовое	ККАЛ-64, У-17	7-00
50	Блинчики <small>мука, молоко сухое 25%, яйца, сахар, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-3, У-17	10-00
200	Каша рисовая молочная с маслом 195/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное, крахмал 72,5%, соль</small>	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	27-00
200	Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	ККАЛ-77, У-19	6-00
35	Батон	ККАЛ-99, Б-3, Ж-1, У-18	5-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-579, Б-13, Ж-11, У-107	57-00
<u>обед</u>			
25	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свекла, капуста, картофель, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18	20-00
90	Тефтели мясные 60/30 <small>фарш мясной, лук репчатый, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, томат-паста, морковь, сахар</small>	ККАЛ-230, Б-8, Ж-18, У-11	40-00
150	Макароны отварные (гребешок) 150 <small>макароны (гребешок), масло сливочное, крахмал 72,5%, соль</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Сок фруктовый абрикосовый	ККАЛ-106, У-25	25-00
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-805, Б-21, Ж-28, У-123	121-00
<u>полдник</u>			
65	Ватрушка с повидлом <small>масло сливочное, дрожжевое, яйцо, мука, сахар, масло растительное</small>	ККАЛ-211, Б-4, Ж-5, У-38	22-00
200	Напиток овсяный ванильный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	35-00
Итого за полдник		ККАЛ-581, Б-14, Ж-37, У-133	57-00

ИП Пермякова
Е.В.