

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость платежи (руб)
<u>завтрак</u>			
15	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-3, У-1	6-00
90	Котлета куриная Диетическая 90	ККАЛ-159, Б-11, Ж-10, У-11	58-00
150	Капуста тушеная 150	ККАЛ-79, Б-3, Ж-3, У-9	26-00
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
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-481, Б-19, Ж-15, У-71	104-00
<u>обед</u>			
75	Яблоки свежие	ККАЛ-33, У-7	14-00
90	Гуляш из птицы 45/45 (курица)	ККАЛ-131, Б-14, Ж-7, У-3	52-00
150	Каши гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
200	Кисель из сухофруктов	ККАЛ-105, У-26	14-00
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-642, Б-28, Ж-13, У-103	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-419, Б-13, Ж-17, У-53	69-00

ИП Перикова
Е.В.

ИП Перикова
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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
250	Каша манная молочная с маслом 240/10 <small>манная каша с маслом, 25% масла, витаминизированная 72,5% сырой, 0,0%</small>	ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26	31-00
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	4-00
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-447, Б-13, Ж-14, У-66	55-00
<u>обед</u>			
30	Огурец свежий с маслом растительным.	ККАЛ-28, Ж-3, У-1	14-00
250	Суп гороховый 250 <small>суп гороховый с картофелем, луком, морковью, петрушкой, маслом растительным, сметаной, зеленью, соевым соусом, специями</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	13-00
110	Гуляш из птицы 60/50 (курица) <small>гуляш из курицы с картофелем, морковью, луком, сметаной, специями, маслом растительным</small>	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречневая каша с маслом, витаминизированная 72,5% сырой</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Кисель фруктовый Витаминчик <small>кисель фруктовый с витаминизированным пюре фруктов</small>	ККАЛ-105, У-26	20-00
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-862, Б-38, Ж-22, У-129	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>пирожок с яблоком, начинка из яблок, сметаны, сахара, муки, масла растительного, специй, яиц, яиц, масла</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-386, Б-5, Ж-6, У-79	55-00

Директор МБОУ СОШ № 16 ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор 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>			
10	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-2	5-00
100	Котлета куриная Диетическая 100	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, У-13	63-00
180	Капуста тушеная	ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11	31-00
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-551, Б-22, Ж-17, У-80	135-00
<u>обед</u>			
35	Огурец свежий с маслом растительным.	ККАЛ-32, Ж-3, У-1	16-00
110	Гуляш из птицы 60/50 (курица)	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
180	Каша гречневая рассыпчатая	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Кисель фруктовый Витаминчик	ККАЛ-105, У-26	20-00
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-741, Б-33, Ж-18, У-111	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	74-00



ИП Пермякова
Е.В.

