

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>			
25	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
120	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	ККАЛ-168, Б-9, Ж-11, У-12	71-00
180	Макароньы отварные (ригатони)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Чай с сахаром с молоком 200	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
75	Яблоки свежие	ККАЛ-33, У-7	14-00
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-697, Б-22, Ж-19, У-110	135-00
<u>обед</u>			
20	Салат из свежих помидоров	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
100	Котлета куриная Рябушка 100	ККАЛ-256, Б-19, Ж-12, У-19	60-00
180	Картофель тушеный	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	30-00
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
75	Яблоки свежие	ККАЛ-33, У-7	14-00
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-810, Б-31, Ж-20, У-126	135-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	19-00
Итого за полдник		ККАЛ-446, Б-13, Ж-19, У-56	58-00

Директор МБОУ СОШ №16
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>			
30	Повидло фруктовое	ККАЛ-644, Б-1, У-170	10-00
210	Макаронные изделия отварные с сыром	ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46 <small>макаронные изделия, сыр твердый, макароны высшего качества 2,3 %</small>	26-00
200	Чай с сахаром	ККАЛ-74, У-18 <small>сахар, чай</small>	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-1163, Б-16, Ж-10, У-262	49-00
<u>обед</u>			
25	Закуска из свежих помидоров	ККАЛ-44, Ж-4, У-1 <small>помидоры свежие, майонез растительный, соль</small>	11-00
210	Рассольник домашний со сметаной 200/10	ККАЛ-98, Б-2, Ж-5, У-11 <small>картофель, капуста, лук, консервированные, сметана 20%, морковь, лук репчатый, майонез растительный, соль</small>	22-00
90	Котлета куриная Рябушка 90	ККАЛ-255, Б-19, Ж-11, У-18 <small>куриные грудки, куриные потроха, майонез растительный, соль, лук репчатый, мука</small>	54-00
150	Картофель тушеный	ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19 <small>картофель, лук репчатый, морковь, майонез растительный высшего качества 2,3 %, мука</small>	25-00
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29 <small>с/фрукты, сахар, лимонная кислота</small>	8-00
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-809, Б-30, Ж-25, У-113	129-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	19-00
Итого за полдник		ККАЛ-218, Б-2, У-50	49-00

Директор
МБОУ СОШ № 18

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

