

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>			
20	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-3, У-1	9-00
230	Макароны отварные с сыром <small>макароны, сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-325, Б-11, Ж-9, У-50	30-00
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	6-00
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-597, Б-18, Ж-11, У-105	56-00
<u>обед</u>			
35	Салат из свежих помидоров <small>помидоры свежие, лук репчатый, оливковое масло</small>	ККАЛ-34, Ж-3, У-1	13-00
250	Суп гороховый 250 <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	13-00
100	Котлета рубленая из птицы (курица) 100 <small>курица, лук репчатый, морковь, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-288, Б-18, Ж-16, У-19	65-00
180	Овощное пюре 180 <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, морковь, лук репчатый, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-169, Б-3, Ж-7, У-19	31-00
200	Напиток из сушеной вишни	ККАЛ-126, У-31	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-976, Б-34, Ж-31, У-138	146-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Дорожная <small>масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	ККАЛ-312, Б-10, Ж-13, У-41	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-485, Б-12, Ж-13, У-81	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>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	13-00
100	Биточки по-Братски 100 <small>курица рубленая замороженная, лук репчатый, яйцо, хлеб пшеничный (фредрош), масло растительное, мука, соль</small>	ККАЛ-195, Б-10, Ж-15, У-8	68-00
180	Макароны отварные (рожки) <small>макаронные изделия высшего сорта пшеницы твердых сортов 72,5% пшеницы</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	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-692, Б-23, Ж-22, У-101	135-00
<u>обед</u>			
55	Салат из свежих помидоров <small>помидоры свежие, лук репчатый, соль</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-5, У-2	21-00
100	Котлета рубленая из птицы (курица) 100 <small>курица рубленая, хлеб пшеничный (фредрош), курица паровая, масло растительное, мука высшего сорта пшеницы 72,5% пшеницы</small>	ККАЛ-288, Б-18, Ж-16, У-19	65-00
180	Овощное пюре 180 <small>картофель, лук репчатый, морковь, морковь замороженная, лук репчатый, морковь 22% пшеницы</small>	ККАЛ-169, Б-3, Ж-7, У-19	31-00
200	Чай вишневый прохладительный <small>чай вишневый, сахар</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
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-836, Б-30, Ж-29, У-111	135-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 <small>макаронные изделия высшего сорта пшеницы 72,5% пшеницы, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сухие</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	18-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	17-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-437, Б-13, Ж-19, У-54	64-00

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	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Масло сливочное крестьянское 72,5 % (порциями)	ККАЛ-66, Ж-7	16-00
10	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-1	4-00
220	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронные изделия), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-311, Б-11, Ж-8, У-48	29-00
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	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-602, Б-16, Ж-17, У-94	63-00
<u>обед</u>			
15	Закуска из свежих помидоров (помидоры свежие, майонез растительный, соль)	ККАЛ-27, Ж-3, У-1	7-00
200	Суп гороховый 200 (картофель, морковь, лук, горох, морковь, масло растительное, соль, зелень, сухие дрожжи, петрушка)	ККАЛ-119, Б-4, Ж-1, У-19	11-00
90	Котлета рубленая из птицы (курица) 90 (курица, лук, картофельная мука, яйца куриные, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль)	ККАЛ-269, Б-17, Ж-15, У-17	56-00
150	Овощное пюре 150 (картофель, морковь, лук, масло сливочное крестьянское 72,5 %, морковь, петрушка, лимонный сок 25 %, соль)	ККАЛ-135, Б-3, Ж-7, У-16	26-00
200	Чай вишневый прохладительный (чай, лимонный сок, сахар)	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-829, Б-31, Ж-29, У-114	115-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 (масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль, яйцо, растительное, дрожжи, сыр)	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	18-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
90	Яблоки свежие	ККАЛ-40, У-9	15-00
Итого за полдник		ККАЛ-497, Б-9, Ж-12, У-86	63-00

Директор
МБОУ СОШ №16ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.