

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>			
200	Каша манная молочная с маслом 195/5 <small>манна, молоко сухое 2%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	21-00
50	Омлет натуральный <small>яйца, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-74, Б-4, Ж-6, У-1	20-00
200	Чай витаминный <small>сахар, шиповник, лимон, чай</small>	ККАЛ-47, У-11	8-00
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-448, Б-13, Ж-16, У-59	57-00
<u>обед</u>			
12	Закуска из консервированных огурцов <small>огурцы консервированные, масло растительное салатное</small>	ККАЛ-12, Ж-1	9-00
210	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10 <small>капуста, картофель, морковь, говядина-тушенка, лук репка, томатная паста, масло растительное, соль, лавровый лист</small>	ККАЛ-114, Б-3, Ж-8, У-7	19-00
90	Мясо тушеное 45/45 <small>свинина Лопатка, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small>	ККАЛ-218, Б-10, Ж-18, У-4	58-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	14-00
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-810, Б-27, Ж-33, У-100	121-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <small>мука, яйцо, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйца, масло растительное, молоко сухое 25%, дрожжи, соль</small>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-10, У-54	27-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-494, Б-6, Ж-10, У-94	57-00

Директор
МБОУ СОШ № 16

Е.И.

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>			
25	Горошек зеленый <small>горошек зеленый, масло растительное</small>	ККАЛ-10, Б-1, У-2	19-00
100	Биточки рыбные Сочные с маслом сливочным 100/5 <small>минтай филе, хлеб пшеничный (резаный), сливочное (пастериз.), сахар пшеничный, масло растительное, масло сливочное</small>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-13, У-8	59-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, молоко сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	16-00
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-622, Б-20, Ж-22, У-91	135-00
<u>обед</u>			
25	Закуска из консервированных огурцов <small>огурцы консервированные, масло растительное салатное</small>	ККАЛ-25, Ж-3	18-00
110	Мясо тушеное 60/50 <small>свинина (постная), масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, лук репчатый, мука, соль</small>	ККАЛ-280, Б-13, Ж-24, У-4	75-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, молоко 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-857, Б-30, Ж-34, У-107	135-00
<u>полдник</u>			
100	Блинчики <small>молоко, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-222, Б-8, Ж-6, У-34	21-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-367, Б-14, Ж-11, У-52	58-00

Директор
МБОУ СОШ №16ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.