

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>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small> | ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26 | 32-00 |
| 200 | Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small> | ККАЛ-38, У-9 | 3-00 |
| 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> | | | |
| 35 | Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small> | ККАЛ-32, Ж-3, У-1 | 14-00 |
| 250 | Суп гороховый 250 <small>картофель, морковь, лук репчатый, мясо растительное, соль, зелень сухая (бузица, петрушка)</small> | ККАЛ-126, Б-5, Ж-1, У-19 | 13-00 |
| 110 | Гуляш из птицы 60/50 (курица) <small>курица, лук репчатый, морковь, лук репчатый, мясо растительное 72,5%, соль, зелень сухая</small> | ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3 | 69-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33 | 18-00 |
| 200 | Кисель фруктовый Витаминчик <small>яблоки, сахар, фруктовый, картофельный, напиток</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-867, Б-38, Ж-22, У-130 | 146-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Пирожок с яблоком <small>тесто слоистое, фруктовое, начинка яблоки, масло растительное, соль, сахар</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

Грибачинова

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.



меню (БП, РП 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 100 | Котлета куриная Диетическая 100 | ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, У-13 | 67-00 |
| 180 | Капуста тушеная | ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11 | 32-00 |
| 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-549, Б-22, Ж-17, У-80 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 40 | Огурец свежий с маслом растительным. | ККАЛ-37, Ж-4, 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-745, Б-33, Ж-19, 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 | 23-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54 | 77-00 |

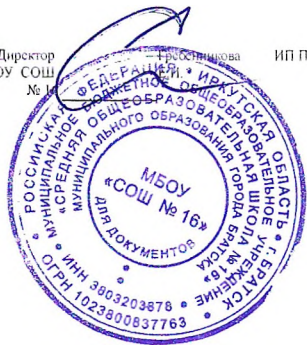
Директор
МБОУ СОШ №16

Пермякова

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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 200 | Каша манная молочная с маслом 195/5 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%</small> | ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21 | 20-00 |
| 50 | Котлета куриная Диетическая 50 <small>кури грудка, курица с кожей 9%, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное</small> | ККАЛ-88, Б-6, Ж-6, У-6 | 33-00 |
| 200 | Чай русский (карамель) <small>кофе, чай</small> | ККАЛ-38, У-9 | 3-00 |
| 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-454, Б-15, Ж-16, У-63 | 64-00 |
| обед | | | |
| 20 | Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small> | ККАЛ-18, Ж-2 | 8-00 |
| 200 | Суп гороховый 200 <small>картофель, горох сухой, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, душистые травы (петрушка)</small> | ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19 | 10-00 |
| 100 | Гуляш из птицы (курица) 50/50 <small>кури грудка, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, картофель, морковь, соль</small> | ККАЛ-146, Б-16, Ж-8, У-3 | 58-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, молоко сливочное крестьянское 72,5%</small> | ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32 | 15-00 |
| 200 | Кисель из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный</small> | 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-761, Б-33, Ж-19, У-116 | 114-00 |
| полдник | | | |
| 60 | Булочка дорожная 60 <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сух</small> | ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37 | 20-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| 90 | Яблоки свежие | ККАЛ-40, У-9 | 14-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-497, Б-9, Ж-12, У-86 | 64-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 16

Срединаева

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

