

28.11.2024 (БП, РП 12-18 лет, 1чт)

меню (БП, РП 12-18 лет)

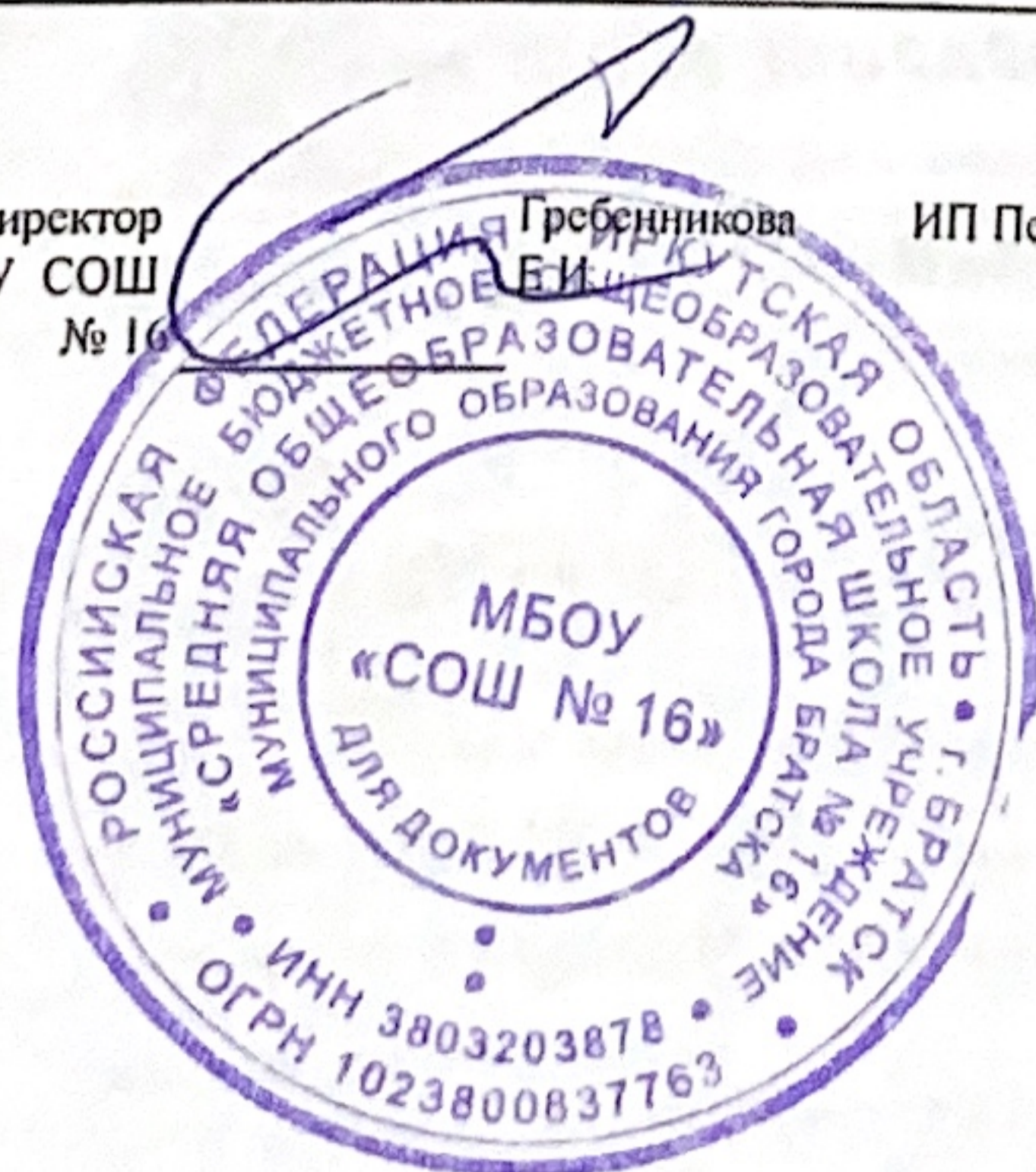
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
15	Горошек зеленый <i>горошек зеленый, масло растительное</i>	ККАЛ-6, У-1	13-00
100	Биточки рыбные Сочные с маслом сливочным 100/5 <i>минтай филе, хлеб пшеничный (резаный), свинина (лопатка), сухари паниров., масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-13, У-8	65-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	32-00
200	Кофейный напиток на молоке <i>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	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-618, Б-19, Ж-22, У-90	135-00
обед			
25	Закуска из консервированных огурцов <i>огурцы консервированные, масло растительное салатное</i>	ККАЛ-25, Ж-3	16-00
110	Птица тушеная в соусе 60/50 (курица) <i>куры грудка, сметана 15%, томат-паста, мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i>	ККАЛ-126, Б-11, Ж-8, У-4	74-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	21-00
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар, лимонная кислота</i>	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-702, Б-28, Ж-18, У-107	135-00
полдник			
100	Блинчики <i>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-222, Б-8, Ж-6, У-34	21-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-367, Б-14, Ж-11, У-52	61-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16ИП Пермякова
Е.В.Калькулятор
Пермякова 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>			
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 витаминный <small>сахар, шиповник, лимон, чай</small>	ККАЛ-47, У-11	9-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-432, Б-11, Ж-11, У-69	51-00
<u>обед</u>			
15	Закуска из консервированных огурцов <small>огурцы консервированные, масло растительное салатное</small>	ККАЛ-15, Ж-2	8-00
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 <small>капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17	23-00
110	Птица тушеная в соусе 60/50 (курица) <small>куры грудка, сметана 15%, томат-паста, мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-126, Б-11, Ж-8, У-4	74-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	21-00
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-811, Б-30, Ж-23, У-124	150-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой <small>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</small>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	21-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70	51-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16



ИП Пермякова
Е. В.

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>			
200	Каша манная молочная с маслом 195/5 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	21-00
40	Омлет натуральный <small>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-5	20-00
200	Чай витаминный <small>сахар, шиповник, лимон, чай</small>	ККАЛ-47, У-11	9-00
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			58-00
<u>обед</u>			
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	21-00
90	Птица тушеная в соусе 45/45 (курица) <small>куры грудка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-109, Б-15, Ж-4, У-3	60-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	18-00
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			120-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом обсыпная <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, повидло, соль, дрожжи сух, масло растительное</small>	ККАЛ-237, Б-18, Ж-4, У-35	28-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			58-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16



Гребенникова

ИП Пермякова
Е В

Пермякова Е В

Калькулятор
Пермякова Е В