

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 245/5	ККАЛ-214, Б-6, Ж-10, У-26	32-00
	манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль		
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
	сахар, вишня сухая, чай		
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-499, Б-12, Ж-11, У-85	51-00
<u>обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17	26-00
	капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист		
110	Мясо тушеное 60/50	ККАЛ-242, Б-11, Ж-24, У-4	78-00
	свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль		
180	Каша гречневая рассыпчатая	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	20-00
	гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
	шиповник, сахар, лимонная кислота		
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед		ККАЛ-913, Б-30, Ж-37, У-124	150-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	21-00
	капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо		
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



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)
завтрак			
10	Горошек зеленый консервированный горошек зеленый, масло растительное	ККАЛ-4, У-1	8-00
105	Биточки рыбные Сочные с маслом сливочным 100/5 минтай б/г потрош., хлеб пшеничный (резаный), свинина (окорок), сухари паниров., масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-154, Б-7, Ж-14, У-9	61-00
180	Картофельное пюре 180 картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	39-00
200	Кофейный напиток на молоке сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	14-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак			135-00
обед			
20	Закуска из консервированных огурцов огурцы консервированные, масло растительное салатное	ККАЛ-20, Ж-2	11-00
110	Мясо тушеное 60/50 свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль	ККАЛ-242, Б-11, Ж-24, У-4	78-00
180	Каша гречневая рассыпчатая гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	20-00
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар, лимонная кислота	ККАЛ-94, У-22	12-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед			135-00
полдник			
100	Блинчики мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль	ККАЛ-222, Б-8, Ж-6, У-34	22-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	24-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник			70-00

Директор
МБОУ СОШ № 16

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.



ИП Пермякова Е.В.
ИНН 380402256210

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	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	23-00
манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль			
40	Омлет натуральный	ККАЛ-59, Б-3, Ж-5	20-00
яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль			
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
сахар, вишня сухая, чай			
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-479, Б-12, Ж-15, У-71	58-00
обед			
210	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10	ККАЛ-114, Б-3, Ж-8, У-7	22-00
капуста, картофель, морковь, говядина-тушенка, лук репка, томатная паста, масло растительное, соль, лавровый лист			
90	Мясо тушеное 45/45	ККАЛ-218, Б-10, Ж-18, У-4	60-00
свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	16-00
гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль			
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
шиповник, сахар, лимонная кислота			
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за обед		ККАЛ-799, Б-27, Ж-32, У-100	120-00
полдник			
75	Булочка с повидлом обсыпная	ККАЛ-237, Б-18, Ж-4, У-35	28-00
мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, повидло, соль, дрожжи сух, масло растительное			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-410, Б-20, Ж-4, У-76	58-00

