

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			
20	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	10-00
110	Мясо тушеное 60/50	ККАЛ-242, Б-11, Ж-24, У-4	79-00
	свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, тампак-паста, морковь, лук репка, мука, соль		
180	Рис припущенный 180	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-42	24-00
	рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Чай с сахаром с молоком 200	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
	сахар, молоко сухое 25%, 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-769, Б-23, Ж-32, У-103
			135-00
обед			
100	Котлета рыбная Капитанская	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	52-00
	филе рыбы, кури грудка, яйцо, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панировочные		
180	Картофельное пюре 180	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	41-00
	картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль		
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	28-00
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			ККАЛ-699, Б-28, Ж-18, У-106
			135-00
полдник			
75	Пирожок с картофелем	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	25-00
	тесто дрожжевое, фарш картофельный, мука, манная, масло растительное		
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	22-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник			ККАЛ-291, Б-14, Ж-13, У-30
			64-00



Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.ИП Пермякова Е.В.
ИНН 380402256210

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)
завтрак			
250	Каша рисовая молочная с маслом 245/5 рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-240, Б-5, Ж-9, У-38	30-00
200	Чай с сахаром сахар, чай	ККАЛ-78, У-19	3-00
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			46-00
обед			
25	Закуска из свежих огурцов огурец свежий, масло растительное, соль	ККАЛ-23, Ж-2, У-1	14-00
260	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 картофель, огурцы консервированные, морковь, перловка, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-107, Б-2, Ж-5, У-22	28-00
100	Комлета рыбная Капитанская филе рыбы, куриный бульон, лук репка, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панировочные	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	52-00
180	Картофельное пюре 180 картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	41-00
200	Чай вишневый прохладительный сахар, вишня сухая, чай	ККАЛ-93, У-23	6-00
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			155-00
полдник			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
95	Яблоки свежие	ККАЛ-42, У-9	16-00
Итого за полдник			46-00

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша рисовая молочная с маслом 195/5 рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	28-00
50	Блинчики мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль	ККАЛ-111, Б-4, Ж-3, У-17	11-00
200	Чай с сахаром сахар, чай	ККАЛ-78, У-19	3-00
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-529, Б-13, Ж-11, У-93	51-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов огурец свежий, масло растительное, соль	ККАЛ-9, Ж-1	6-00
210	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, перловка, лук репчатый, масло растительное, соль	ККАЛ-98, Б-2, Ж-4, У-20	25-00
90	.Котлета рыбная Капитанская 90 филе рыбы, курицы грудка, яйцо, геркулес, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панировочные	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	46-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	34-00
200	Чай вишневый прохладительный сахар, вишня сушеная, чай	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-720, Б-25, Ж-21, У-114	127-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-58, Б-1, Ж-1, У-13	21-00
Итого за полдник		ККАЛ-231, Б-3, Ж-1, У-53	51-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

ИП Пермякова Е.В.
ИНН 3804022362

Пермякова Е.В.

