

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			
120	Тефтели из печени с рисом 70/50 печень говяжья, лук репка, сметана 15%, рис, масло растительное, яйцо, мука, томат-паста, соль	ККАЛ-165, Б-13, Ж-6, У-18	54-00
180	Овощное пюре Рыжик 180 картофель, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-134, Б-4, Ж-5, У-17	40-00
200	Сок фруктовый яблочный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	28-00
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			ККАЛ-577, Б-24, Ж-13, У-91 135-00
обед			
100	Шницель рубленый 100 фарш мясной, свинина (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль	ККАЛ-290, Б-17, Ж-14, У-18	69-00
180	Рис припущенный 180 рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-42	24-00
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-837, Б-30, Ж-20, У-129 135-00
полдник			
75	Пирожок с яблоком тесто соевое дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	22-00
200	Ряженка 2,5%	ККАЛ-102, Б-6, Ж-5, У-8	35-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	33-00
Итого за полдник			ККАЛ-350, Б-9, Ж-11, У-55 90-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 16

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			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-5	19-00
200	Каша ячневая молочная с маслом 195/5	ККАЛ-156, Б-3, Ж-6, У-25	28-00
	ячка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Чай с сахаром	ККАЛ-78, У-19	3-00
	сахар, 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-457, Б-14, Ж-12, У-71	59-00
обед			
205	Суп из овощей со сметаной 200/5	ККАЛ-92, Б-1, Ж-4, У-13	15-00
	картофель, капуста, морковь, лук репка, горошек зеленый консервированный, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль		
90	Шницель рубленый 90	ККАЛ-277, Б-17, Ж-15, У-15	64-00
	фарш мясной, свинина (попайка), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль		
150	Рис припущенный 150	ККАЛ-192, Б-4, Ж-4, У-35	20-00
	рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	10-00
	сухофрукты, 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-847, Б-28, Ж-23, У-128	119-00
полдник			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	22-00
	тесто сдобное дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука		
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-416, Б-5, Ж-6, У-87	59-00



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
250	Каша ячневая молочная с маслом 245/5 ячка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-288, Б-9, Ж-7, У-46	31-00
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			47-00
<u>обед</u>			
255	Суп из овощей со сметаной 250/5 картофель, капуста, морковь, лук репка, горошек зеленый консервированный, масло растительное, сметана 15%, соль, томат-паста	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-11	19-00
100	Шницель рубленый 100 фарш мясной, свинина (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), сахара паниров., масло растительное, соль	ККАЛ-290, Б-17, Ж-14, У-18	69-00
180	Рис припущенный 180 рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-42	24-00
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			154-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	17-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			47-00

