

меню (7-11 летБП)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 10 | Огурцы свежие в нарезке <i>огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</i> | ККАЛ-1 | 5-00 |
| 90 | Котлета курочка Ряба <i>куры-филе, сухари паниров., манка, лук репка, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная, чеснок свежий</i> | ККАЛ-231, Б-17, Ж-11, У-15 | 58-00 |
| 150 | Макароны отварные (рожки) <i>макароны (рожки), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i> | ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33 | 20-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <i>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 13-00 |
| 40 | Батон белый | 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-680, Б-29, Ж-18, У-97 | 104-00 |
| обед | | | |
| 100 | Гуляш мясной(свинина)(50/50) <i>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная</i> | ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5 | 68-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%</i> | ККАЛ-207, Б-7, Ж-5, У-33 | 15-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i> | 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 | | ККАЛ-725, Б-24, Ж-27, У-95 | 104-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 405, Б-53, Ж-45, У-192 | 208-00 |

Директор
МБОУ СОШ



Директор ООО С О Г Р А Н И Ч Е Н Н О Е
Школьное
Питание



Фарвазденова
М. И.

Калькулятор

меню (12 лет и старше БП, РП)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 100 | Котлета кур в сырной панировке <i>куры грудка, яйцо, сыр твердый (типа российский), сухари паниров., масло растительное, мука в/с, соль йодированная</i> | ККАЛ-187, Б-15, Ж-12, У-14 | 86-00 |
| 180 | Макароньы отварные (спираль) <i>макароньы (спираль), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i> | ККАЛ-228, Б-6, Ж-9, У-29 | 25-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <i>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 13-00 |
| 50 | Батон белый | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 7-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-721, Б-30, Ж-24, У-100 | 135-00 |
| обед | | | |
| 12 | Помидор свежий в нарезке <i>помидорьы св, масло растительное</i> | ККАЛ-3 | 9-00 |
| 110 | Гуляш мясной(свинина)(50/50) <i>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная</i> | ККАЛ-282, Б-12, Ж-24, У-5 | 78-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%</i> | ККАЛ-249, Б-9, Ж-6, У-39 | 24-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</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, У-13 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-860, Б-29, Ж-31, У-113 | 135-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 581, Б-59, Ж-55, У-213 | 270-00 |

Директор
МБОУ СОШДиректор ООО
Школьное
ПитаниеФарвазденова
М.И.

Калькулятор

меню (ДИ,ОВЗ 7-11лет (1 см))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 190 | Каша рисовая молочная с маслом <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | ККАЛ-179, Б-4, Ж-7, У-28 | 32-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <i>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 13-00 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-439, Б-11, Ж-10, У-77 | 54-00 |
| обед | | | |
| 200 | Суп картофельный с крупой(гречка) <i>картофель св, лук репка, морковь свежая, гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-112, Б-4, Ж-4, У-20 | 16-00 |
| 100 | Гуляш мясной(свинина)(50/50) <i>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная</i> | ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5 | 71-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%</i> | ККАЛ-207, Б-7, Ж-5, У-33 | 15-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i> | 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 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-837, Б-28, Ж-31, У-115 | 124-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 276, Б-39, Ж-41, У-192 | 178-00 |

Директор
МБОУ СОШДиректор ООО
Школьное
ПитаниеФарвазденова
М.И.

Калькулятор

меню (ДИ, ОВЗ с 12 лет 1 см)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная с маслом <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | ККАЛ-188, Б-4, Ж-7, У-29 | 37-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <i>сахар-песок, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 13-00 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-85, Б-2, Ж-1, У-15 | 5-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-437, Б-11, Ж-10, У-75 | 59-00 |
| обед | | | |
| 250 | Суп картофельный с крупой(гречка) <i>картофель св, лук репка, морковь свежая, гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-139, Б-5, Ж-5, У-25 | 20-00 |
| 110 | Гуляш мясной(свинина)(50/50) <i>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная</i> | ККАЛ-282, Б-12, Ж-24, У-5 | 78-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%</i> | ККАЛ-249, Б-9, Ж-6, У-39 | 24-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-70, Б-2, У-15 | 4-00 |
| 30 | Хлеб ржаной. | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-885, Б-30, Ж-35, У-116 | 142-00 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 322, Б-41, Ж-45, У-191 | 201-00 |

Директор
МБОУ СОШДиректор ООО
Школьное
ПитаниеФарвазтденова
М.И.

Калькулятор