

меню (7-11 летБП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
100	Гречка мясной(свинина) (М/50) свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	71-00
150	Каша гречневая рассычатая гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%	ККАЛ-207, Б-7, Ж-5, У-33	17-00
200	Чай с сахаром с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	8-00
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-710, Б-24, Ж-29, У-86	104-00
обед			
90	шарики рыбные 60/30 минтай, фарш, яйцо, творог свежий 9%, грибы шампиньоны, лук репка, мука в/с, масло растительное, манка, томат-паста, лук репка, морковь, капуста, соль йодированная	ККАЛ-133, Б-10, Ж-5, У-8	56-00
150	Картофельное пюре картофель, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	27-00
200	Напиток из вишни, сухофруктовый вишня замороженная, сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	ККАЛ-67, У-16	13-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	5-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед		ККАЛ-501, Б-19, Ж-9, У-79	104-00
Итого за день		ККАЛ-1 211, Б-43, Ж-38, У-165	208-00

Директор
МБОУ СОШ

Директор



Фарвазденова

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			
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, У-26	18-00
100	Булочки мясной (свинина) (50/50)	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	71-00
	свинина мясная полусало и фарш, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, мука в/с, соль йодированная		
180	Каши гречневая рассыпчатая	ККАЛ-249, Б-9, Ж-6, У-39	19-00
	гречка, соль йодированная, масло сливочное 72,5%		
200	Чай с сахаром с молоком	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	17-00
	с сахаром, молоко сухое 10%, чай байховый		
50	Батон белый	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-920, Б-30, Ж-33, У-126	135-00
обед			
110	шарики рыбные 60/30	ККАЛ-162, Б-13, Ж-6, У-10	68-00
	мелкая рыба, яйцо, творог свежий 9%, куриный грудка, лук репка, мука в/с, масло растительное, манка, томат-паста, лук репка, морковь, картофель, соль йодированная		
180	Картофельное пюре	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
	картофель, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная		
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	5-00
Итого за обед		ККАЛ-655, Б-26, Ж-13, У-105	135-00
Итого за день		ККАЛ-1 575, Б-56, Ж-46, У-231	270-00

Директор
МБОУ СОШ

Директор

Фарвазтденова
М. И.

Калькулятор

меню (ДИ, ОВЗ 7-11 лет (1 см))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
210	Каши геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-225, Б-7, Ж-9, У-28	31-00
200	Чай с сахаром с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	17-00
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-472, Б-13, Ж-11, У-76	57-00
обед			
200	Суп картофельный с крупой (гречка) картофель св. лук репка, морковь свежая, гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка, лук репчатый)	ККАЛ-112, Б-4, Ж-4, У-20	17-00
90	шарики рыбные 60/60 минтай филе, яйцо, морковь свежий 9%, лук репка, мука в/с, масло растительное, манка, томат-паста, морковь свежая, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-133, Б-10, Ж-5, У-8	56-00
150	Картофельное пюре картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	27-00
200	Напиток из вишни, сухофруктов вишня заморож., сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	ККАЛ-67, У-16	13-00
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-566, Б-21, Ж-13, У-89	121-00
Итого за день		ККАЛ-1 038, Б-34, Ж-24, У-165	178-00

Директор
МБОУ СОШ №Директор МБОУ
Исмаилов
ПитаниеФарвазтденова
М. И.

Калькулятор

меню (ДИ, ОВЗс12лет1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
210	Каша геркулес молочная с маслом геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-225, Б-7, Ж-9, У-28	30-00
200	Чай с сахаром с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	17-00
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-518, Б-15, Ж-11, У-84 58-00
<u>обед</u>			
250	Суп картофельный с крутой(гречка) картофель св, лук репка, морковь свежая, гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка, сельдерей)	ККАЛ-139, Б-5, Ж-5, У-25	21-00
110	шарики рыбные 60/31 минтай филе, яйцо, творог свежий 9%, морковь, лук репка, мука в/с, масло растительное, манка, томат-паста, морковь свежая, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-162, Б-13, Ж-6, У-10	68-00
180	Картофельное пюре картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	33-00
200	Напиток из вишни, сухофруктов вишня заморож, сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	ККАЛ-67, У-16	13-00
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-648, Б-26, Ж-16, У-100 143-00
Итого за день			ККАЛ-1 166, Б-41, Ж-27, У-184 201-00

Директор
МБОУ СОШ №

Директор ОО

Фарвазтденова
М. И.

Калькулятор