

**меню (Раздача с 7 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>раздача</b>			
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b> <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-230, Б-5, Ж-10, У-31	39-00
100	<b>Оладьи с яблоками</b> <small>мука в/с, яйцо, яблоки свежие, масло растительное, молоко сухое 25%, сахар-песок, дрожжи сух</small>	ККАЛ-282, Б-8, Ж-12, У-40	30-00
20	<b>Молоко сгущенное</b> <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, сметана 15%</small>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-2, У-10	13-00
20	<b>Повидло или джем фруктовый</b>	ККАЛ-58, У-14	6-00
100	<b>Салат овощной с морской капустой</b> <small>картофель св, масло растительное, капуста белокачанная свежая, капуста морская консерва, лук репка, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-1, Ж-19, У-9	30-00
100	<b>Салат Новинка (рис, яйцо, сыр, мясо)</b> <small>свинина мясная нежирная п/ф, яйцо, масло растительное, сыр твердый (типа российский), рис, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</small>	ККАЛ-291, Б-9, Ж-24, У-6	61-00
200/10/10	<b>Суп овощной с курицей сметаной.</b> <small>картофель св, капуста белокачанная свежая, кури-тушка потрош., сметана 15%, лук репка, морковь свежая, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-7, У-8	36-00
100	<b>Рыба навага запеченная (филе)</b> <small>навага б/г н/п, масло растительное, мука в/с, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-18, Ж-6, У-3	62-00
70	<b>Наггетсы кур</b> <small>кури-филе, сухари паниров., мука в/с, яйцо, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-197, Б-14, Ж-10, У-18	49-00
80	<b>Зразы с луком, яйцом</b> <small>фарш мясной, лук репка, яйцо, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-249, Б-11, Ж-17, У-11	61-00
80	<b>Печень по - строгановски.</b> <small>печень мясная, сметана 15%, лук репка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-11, Ж-7, У-3	74-00
150	<b>Макароны отварные (спираль)</b> <small>макароны (спираль), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-89, Б-5, Ж-6, У-26	33-00
150	<b>Картофель запеченный</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-173, Б-3, Ж-9, У-18	46-00
100	<b>Овощи здоровье</b> <small>капуста цветная св/м, капуста брокколи св/м, перец болгарский, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная</small>	ККАЛ-58, Б-3, Ж-3, У-5	68-00
200	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-92, Б-1, У-20	21-00
200	<b>Чай пакетик с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай пакет 2 гр.</small>	ККАЛ-60, У-15	6-00
200	<b>Чай пакетик без сахара</b> <small>вода, чай пакет 2 гр.</small>		4-00
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай пакет 2 гр.</small>	ККАЛ-43, У-11	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-70, Б-2, У-15	3-00
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за раздача</b>		ККАЛ-2 551, Б-97, Ж-131, У-273	657-00
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-2 551, Б-97, Ж-131, У-273	657-00

Директор  
МБОУ СОШ

ИП Беленцева

Калькулятор

22.01.2025 (7-11 лет (1 смена), 1ср)

**меню (7-11 лет (1 смена))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
90	<b>Салат Нежность</b> (морковь,зел.горошек) <small>морковь свежая, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-2, У-5	25-00
150	<b>Омлет натуральный</b> <b>запеченный.</b> <small>яйцо, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-14, Ж-12, У-1	68-00
200	<b>Чай Русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	3-00
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-489, Б-20, Ж-15, У-43	<b>104-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-489, Б-20, Ж-15, У-43	<b>104-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ

ИП Беленцева

Калькулятор



**меню (ДИ,ОВЗ с 7 лет (1см))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b> <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-230, Б-5, Ж-10, У-31	<b>39-00</b>
200	<b>Чай Русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	<b>3-00</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, У-7	<b>2-00</b>
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	<b>6-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-409, Б-10, Ж-11, У-67	<b>50-00</b>
<b>обед</b>			
175	<b>Суп овощной со сметаной</b> <small>картофель св, капуста белокочанная свежая, лук репка, морковь свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-4, У-7	<b>24-00</b>
55	<b>Котлета кур "быстро"</b> <small>куры-филе, сухари паниров., лук репка, масло растительное</small>	ККАЛ-151, Б-10, Ж-8, У-8	<b>41-00</b>
50	<b>Соус Красный основной</b> <small>морковь свежая, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-20, Ж-1, У-3	<b>6-00</b>
150	<b>Гарнир каша перловая с овощами</b> <small>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-212, Б-4, Ж-8, У-20	<b>32-00</b>
200	<b>Компот из вишни сухой</b> <small>вишня сухая, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-120, У-30	<b>17-00</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-117, Б-4, У-25	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	<b>3-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-737, Б-22, Ж-21, У-103	<b>128-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 146, Б-31, Ж-32, У-171	<b>178-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ

ИП Белевцева

Калькулятор

**меню (ДИ, ОВЗ с 12 лет (2 см))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
250	<b>Суп овощной со сметаной</b> <i>картофель св. капуста белокачанная свежая, лук репка, морковь свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-93, Б-2, Ж-5, У-11	<b>34-00</b>
55	<b>Котлета кур "бистро"</b> <i>куры-филе, сухари паниров., лук репка, масло растительное</i>	ККАЛ-151, Б-10, Ж-8, У-8	<b>41-00</b>
50	<b>Соус Красный основной</b> <i>морковь свежая, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-3	<b>6-00</b>
180	<b>Гарнир каша перловая с овощами</b> <i>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-255, Б-5, Ж-9, У-24	<b>38-00</b>
200	<b>Компот из вишни сухой</b> <i>вишня сухая, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-120, У-30	<b>17-00</b>
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	<b>8-00</b>
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-68, Б-3, У-13	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-871, Б-25, Ж-25, У-123	<b>148-00</b>
<u>полдник</u>			
90	<b>Булочка Ванильная</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-294, Б-7, Ж-7, У-51	<b>27-00</b>
200	<b>Молоко свежее 2,5%</b>	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	<b>26-00</b>
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-400, Б-13, Ж-12, У-60	<b>53-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 271, Б-39, Ж-36, У-184	<b>201-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ

ИП Белевцева

Калькулятор

**меню (с 12 лет (2 смена))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
10	<b>Огурец свежий с зеленью, маслом растительным</b> <i>огурцы свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), чеснок свежий, соль йодированная</i>	ККАЛ-9, Ж-1	7-00
75	<b>Котлета кур "быстро"</b> <i>куры-филе, сахар паниров., лук репка, масло растительное</i>	ККАЛ-205, Б-14, Ж-12, У-10	55-00
50	<b>Соус Красный основной</b> <i>морковь свежая, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-3	6-00
180	<b>Гарнир каша перловая с овощами</b> <i>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-255, Б-5, Ж-9, У-24	38-00
200	<b>Компот из вишни сухой</b> <i>вишня сухая, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-120, У-30	17-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-68, Б-3, У-13	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-842, Б-27, Ж-23, У-116	<b>135-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-842, Б-27, Ж-23, У-116	<b>135-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ

И.П. Белецева

Калькулятор