

07.03.2024 (с 12 лет(1 Смена), 1чт)

меню (с 12 лет(1 Смена))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
100	Тефтели рыбные лёгкие <i>минтай филе, рис о п, лук репка, свинина мясная нежирная п ф, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная</i>	ККАЛ-292, Б-13, Ж-15, У-18	67-00
180	Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	30-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	21-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	7-00
32	Хлеб ржаной	ККАЛ-55, Б-2, У-11	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-710, Б-24, Ж-22, У-98	129-00
Итого за день		ККАЛ-710, Б-24, Ж-22, У-98	129-00

Директор
МБОУ СОШФарвазтденова
М. И.

Калькулятор

Куликова Г. М.

07.03.2024 (7-11 лет (1 смена), 1чт)

меню (7-11 лет (1 смена))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
90	Тефтели рыбные лёгкие <i>минтай филе, рис о/п, лук репка, свинина мясная нежирная п ф, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная</i>	ККАЛ-263, Б-12, Ж-13, У-16	62-00
150	Картофельное пюре <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, У-20	25-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-41, У-10	3-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-560, Б-20, Ж-19, У-73	98-00
Итого за день		ККАЛ-560, Б-20, Ж-19, У-73	98-00

Директор
МБОУ СОШФарвазтдинова
М. И.

Калькулятор

Куликова Г. М.

07.03.2024 (ДИ, ОВЗ с 7 лет (1см), 1чт)

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)
завтрак			
200	Каша геркулес молочная с маслом <small>геркулес, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-170, Б-8, Ж-4, У-27	31-00
200	Чай Витаминный <small>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</small>	ККАЛ-70, Б-1, У-15	8-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	6-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-378, Б-13, Ж-5, У-69	47-00
обед			
200	Борщ с картофелем, капустой, сметаной <small>свекла свежая, картофель св, капуста белокачанная свежая, морковь свежая, лук репка, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, У-10	22-00
90	Гуляш мясной <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-17, Ж-12, У-6	70-00
150	Макаронны с зеленью(регатоны) <small>макаронны (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-99, Б-5, Ж-4, У-35	18-00
200	Чай Французский (с ванилью) <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-41, У-10	3-00
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-564, Б-30, Ж-21, У-96	122-00
Итого за день		ККАЛ-942, Б-43, Ж-27, У-165	169-00

Директор
МБОУ СОШ



Фарвазденова
М. И.



Калькулятор

Куликова Г. М.