

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	Рыбный батончик (паровой) <i>минтай филе, лук репка, хлеб белый нарезной, масло растительное, яйцо, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-15, Ж-8, У-7	70-00
30	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-4, У-2	12-00
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
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-43, У-11	6-00
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-577, Б-25, Ж-20, У-80	129-00
Итого за день		ККАЛ-577, Б-25, Ж-20, У-80	129-00



Фарвазденова
М. И.



Калькулятор

Куликова Г. М.

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	Котлета рыбная любительская <i>минтай филе, морковь св, яйцо, хлеб белый нарезной, лук репка, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-108, Б-11, Ж-4, У-6	53-00
15	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-2, У-1	6-00
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
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-43, У-11	6-00
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-432, Б-20, Ж-13, У-65	98-00
Итого за день		ККАЛ-432, Б-20, Ж-13, У-65	98-00

Директор
МБОУ СОШ 000



Фарвазтденова
М.И.



Калькулятор

Куликова Г. М.

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша пшениная молочная с маслом <i>пшено илифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-211, Б-7, Ж-10, У-33	31-00
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-43, У-11	6-00
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-392, Б-12, Ж-12, У-70	45-00
<u>обед</u>			
200	Щи по-уральски со сметаной <i>капуста белокачанная свежая, морковь свежая, лук репка, сметана 15%, томат-паста, пшено илифованное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-5, У-8	29-00
90	Голубцы Лето <i>капуста белокачанная свежая, фарш мясной, лук репка, масло растительное, яйцо, рис, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-6, Ж-9, У-5	44-00
150	Макаронны с зеленью(регатоны) <i>макаронны (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-99, Б-5, Ж-4, У-35	26-00
200	Напиток из вишни, чернослива <i>вишня св/мор, чернослив б/к, сахар-песок, лимонная кислота</i>	ККАЛ-67, У-16	16-00
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-545, Б-19, Ж-20, У-99	124-00
Итого за день		ККАЛ-937, Б-31, Ж-32, У-169	169-00



Фарвазденова
М. И.



Калькулятор

Куликова Г. М.