

11.01.2024 (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 <small>минтай филе, рис о п, лук репка, свинина мясная нежирная п/ф, яйцо, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная</small>	ККАЛ-147, Б-13, Ж-5, У-11	61-00
20	Соус Сметано -томатный <small>сметана 15%, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	8-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	28-00
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-598, Б-24, Ж-16, У-93	129-00
Итого за день		ККАЛ-598, Б-24, Ж-16, У-93	129-00

Директор
МБОУ СОШ

Фарвазтденова



Калькулятор

Куликова Г. М.

11.01.2024 (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 белокочанная 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	21-00
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-11, Ж-12, У-6	70-00
150	Макаронь с зеленью(регатоны) <small>макаронь (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-99, Б-5, Ж-4, У-35	19-00
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-24, Ж-21, У-96	122-00
Итого за день		ККАЛ-942, Б-36, Ж-27, У-165	169-00

Директор
МБОУ СОШ

Фарваз Янова

Калькулятор

Куликова Г. М.

