

## меню (Раздача с 7 лет и старше)

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>раздача</u>          |   |   |                         |
| 200                     | <b>Каша рисовая молочная с маслом</b><br><i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>  | ККАЛ-196, Б-5, Ж-5, У-13  | 39-00                   |
| 100                     | <b>Оладьи с яблоками</b><br><i>мука в/с, яйцо, яблоки свежие, масло растительное, молоко сухое 25%, сахар-песок, дрожжи сух</i>   | ККАЛ-282, Б-8, Ж-12, У-40   | 30-00                   |
| 20                      | <b>Молоко сгущенное</b><br><i>молоко сгущенное с/с 8,5%, сметана 15%</i>  | 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 Курица Корейка</b><br><i>картофель св, кури-филе, морковь свежая, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий</i>   | ККАЛ-187, Б-16, Ж-8, У-14   | 57-00                   |
| 100                     | <b>Салат Морковь с сыром</b><br><i>морковь свежая, сыр твердый (типа российский), масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</i>   | ККАЛ-257, Б-5, Ж-25, У-5  | 45-00                   |
| 200/10/10               | <b>Суп овощной с курицей сметаной.</b><br><i>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</i> | ККАЛ-101, Б-4, Ж-7, У-8   | 38-00                   |
| 80                      | <b>Рыба в яйце</b><br><i>минтай филе, яйцо, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>   | ККАЛ-103, Б-12, Ж-5, У-4  | 73-00                   |
| 70                      | <b>Наггетсы кур</b><br><i>кури-филе, сухари паниров., мука в/с, яйцо, масло растительное, соль йодированная</i>   | ККАЛ-197, Б-14, Ж-10, У-18  | 45-00                   |
| 80                      | <b>Зразы с луком, яйцом</b><br><i>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, яйцо, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>                                    | ККАЛ-249, Б-11, Ж-17, У-11  | 61-00                   |
| 80                      | <b>Печень по - строгоновски.</b><br><i>печень мясная, сметана 15%, лук репка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>   | ККАЛ-116, Б-11, Ж-7, У-3  | 74-00                   |
| 150                     | <b>Макароньы отварные (спираль)</b><br><i>макароньы (спираль), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>   | ККАЛ-89, Б-5, Ж-6, У-26   | 33-00                   |
| 150                     | <b>Картофель запеченный</b><br><i>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>  | ККАЛ-173, Б-3, Ж-9, У-18  | 50-00                   |
| 100                     | <b>Овощи здоровье</b><br><i>капуста цветная св/м, капуста брокколи св/м, перец болгарский, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная</i>  | 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>Компот из кураги</b><br><i>курага без косточки, сахар-песок, лимонная кислота</i>  | ККАЛ-87, Б-1, У-20  | 17-00                   |
| 200                     | <b>Чай пакетик с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай пакет 2 гр.</i>   | ККАЛ-60, У-15   | 6-00                    |
| 200                     | <b>Чай пакетик без сахара</b><br><i>вода, чай пакет 2 гр.</i>   |   | 4-00                    |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>  | 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-2 529, Б-104, Ж-115, У-279   | <b>698-00</b>           |
| <b>Итого за день</b>    |   | ККАЛ-2 529, Б-104, Ж-115, У-279   | <b>698-00</b>           |

Директор  
МБОУ СОШ \_\_\_\_\_

ИП Белевцева



Калькулятор \_\_\_\_\_

**меню (7-11 лет (1 смена))**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 90                      | <b>Салат Нежность<br/>(морковь,зел.горошек)</b><br><i>морковь свежая, горошек зеленый консервир., масло растительное, соль йодированная</i> | ККАЛ-100, Б-1, Ж-3, У-8  | <b>27-00</b>                  |
| 150                     | <b>Омлет натуральный<br/>запеченный.</b><br><i>яйцо, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>                         | ККАЛ-211, Б-13, Ж-12, У-22   | <b>65-00</b>                  |
| 200                     | <b>Чай Русский</b><br><i>сахар-песок, чай байховый</i>  | ККАЛ-41, У-10  | <b>3-00</b>                   |
| 40                      | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20   | <b>7-00</b>                   |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-34, Б-1, У-7  | <b>2-00</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | ККАЛ-489, Б-18, Ж-16, У-67   | <b>104-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>    |   | ККАЛ-489, Б-18, Ж-16, У-67   | <b>104-00</b>                 |

Директор  
МБОУ СОШ \_\_\_\_\_

ИП Белевцева



Калькулятор  
\_\_\_\_\_

**меню (ДИ,ОВЗ с 7 лет (1см))**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 200                     | <b>Каша рисовая молочная с<br/>маслом</b><br><i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>  | ККАЛ-196, Б-5, Ж-5, У-13   | <b>39-00</b>                  |
| 200                     | <b>Чай Русский</b><br><i>сахар-песок, чай байховый</i>  | ККАЛ-41, У-10  | <b>3-00</b>                   |
| 40                      | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20   | <b>7-00</b>                   |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-34, Б-1, У-7  | <b>2-00</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | ККАЛ-375, Б-10, Ж-6, У-49  | <b>51-00</b>                  |
| <b><u>обед</u></b>      |   |  |                               |
| 150                     | <b>Суп овощной со сметаной</b><br><i>картофель св, капуста белокачанная свежая, лук репка, морковь свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервир.,<br/>масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i> | ККАЛ-141, Б-1, Ж-6, У-6  | <b>22-00</b>                  |
| 55                      | <b>Котлета кур "бистро"</b><br><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><br><i>морковь свежая, томат-паста, мука в/с, лук репка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, зелень<br/>сухая (укроп, петрушка)</i>  | ККАЛ-20, Ж-1, У-3  | <b>6-00</b>                   |
| 150                     | <b>Гарнир каша перловая с<br/>овощами</b><br><i>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-212, Б-4, Ж-3, У-20   | <b>32-00</b>                  |
| 200                     | <b>Компот из вишни сухой</b><br><i>вишня сухая, сахар-песок, лимонная кислота</i>   | ККАЛ-120, У-30   | <b>17-00</b>                  |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ККАЛ-117, Б-4, У-25  | <b>6-00</b>                   |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной.</b>   | ККАЛ-51, Б-2, У-10   | <b>3-00</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>    |   | ККАЛ-812, Б-21, Ж-19, У-102  | <b>127-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>    |   | ККАЛ-1 186, Б-31, Ж-25, У-151  | <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>             |   |   |                         |
| 230                     | <b>Суп овощной со сметаной</b><br><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-216, Б-2, Ж-9, У-10  | <b>34-00</b>            |
| 55                      | <b>Котлета кур "быстро"</b><br><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><br><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><br><i>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-255, Б-5, Ж-4, У-24  | <b>38-00</b>            |
| 200                     | <b>Компот из вишни сухой</b><br><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-993, Б-25, Ж-23, У-123   | <b>148-00</b>           |
| <u>полдник</u>          |   |   |                         |
| 85                      | <b>Булочка Ванильная</b><br><i>мука в.с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, орешки сух, ванилин</i>   | ККАЛ-277, Б-7, Ж-6, У-48  | <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-384, Б-13, Ж-11, У-57  | <b>53-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | ККАЛ-1 377, Б-38, Ж-34, У-180   | <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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>обед</u>          |  |  |                               |
| 10                   | <b>Огурец свежий с зеленью,<br/>маслом растительным</b><br><small>огурцы свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), чеснок свежий, соль йодированная</small>    | ККАЛ-5   | 7-00                          |
| 75                   | <b>Котлета кур "бистро"</b><br><small>куры-филе, сухари паниров., лук репка, масло растительное</small>  | ККАЛ-205, Б-14, Ж-12, У-10   | 55-00                         |
| 50                   | <b>Соус Красный основной</b><br><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  | 6-00                          |
| 180                  | <b>Гарнир каша перловая с<br/>овощами</b><br><small>перловка, масло сливочное 72,5%, лук репка, морковь свежая, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>              | ККАЛ-255, Б-5, Ж-4, У-24   | 38-00                         |
| 200                  | <b>Компот из вишни сухой</b><br><small>вишня сухая, сахар-песок, лимонная кислота</small>  | 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-838, Б-27, Ж-17, У-116  | <b>135-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b> |  | ККАЛ-838, Б-27, Ж-17, У-116  | <b>135-00</b>                 |

Директор  
МБОУ СОШ \_\_\_\_\_

ИП Белевцева



Калькулятор  
\_\_\_\_\_