

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Содержание питательных веществ (г/г)
<u>завтрак</u>			
90	Птица тушеная в соусе 45/45 (курица) курица, соус сметанный 15%, картофель, лук, овощи, специи, крестовик 2,5%	ККАЛ-124, Б-11, Ж-8, У-4	64-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка, вода, соль, специи, крестовик 2,5%	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	16-00
200	Кофейный напиток на молоке сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	15-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-22	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-589, Б-25, Ж-17, У-84	104-00
<u>обед</u>			
90	Биточки рыбные Диетические с соусом 60/30 фарш рыбный, курица, гречка, соус томатный, специи, крестовик 2,5%	ККАЛ-233, Б-15, Ж-10, У-15	35-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, лук, молоко, специи, крестовик 2,5%	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	32-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	27-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-22	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-22	2-00
Итого за обед		ККАЛ-637, Б-25, Ж-15, У-94	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 фарш мясной, яйцо, специи, крестовик 2,5%	ККАЛ-283, Б-17, Ж-12, У-37	20-00
200	Молочное питьевое кисельное 3,2%	ККАЛ-118, Б-0, Ж-0, У-9	22-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-440, Б-13, Ж-19, У-56	59-00



меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость по плану (руб)
<u>завтрак</u>			
15	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-7	8-00
110	Птица тушеная в соусе 60/50 (курица)	ККАЛ-128, Б-11, Ж-8, У-4	80-00
180	Каши гречневая рассыпчатая	ККАЛ-125, Б-9, Ж-6, У-34	19-00
200	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	15-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-16	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-402, Б-28, Ж-19, У-94	135-00
<u>обед</u>			
30	Салат из свеклы	ККАЛ-37, Ж-3, У-2	5-00
100	Биточки рыбные Диетические с соусом 80/30	ККАЛ-124, Б-15, Ж-11, У-18	48-00
180	Картофельное пюре 180	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	39-00
200	Сок фруктовый абрикосовый	ККАЛ-106, У-25	28-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	6-00
Итого за обед		ККАЛ-795, Б-28, Ж-20, У-114	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Дорожная	ККАЛ-312, Б-16, Ж-13, У-41	26-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-20	22-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-475, Б-16, Ж-20, У-60	65-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

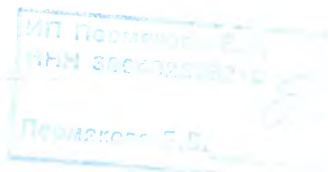


Перемыкина Е.В. Кассиратор
Перемыкина Е.В.



меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-8	20-00
190	Каша гречневая молочная с маслом 185/5	ККАЛ-490, Б-3, Ж-8, У-23	20-00
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	2-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-64, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-152, Б-18, Ж-18, У-60	57-00
<u>обед</u>			
210	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10	ККАЛ-114, Б-3, Ж-8, У-7	19-00
90	Биточки рыбные Диетические с соусом 60/30	ККАЛ-233, Б-15, Ж-10, У-15	35-00
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	32-00
200	Компот Десертный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-182, Б-5, Ж-1, У-32	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-64, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-754, Б-29, Ж-24, У-74	121-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-285, Б-10, Ж-1, У-37	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-486, Б-9, Ж-12, У-85	57-00



Выход (г)	Наименование блюда	эл. пер. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость позитива (руб.)
<u>завтрак</u>			
250	Каши гречневая, молочная с маслом 245/5	ККАЛ-137, Б-9, Ж-9, У-54	3,5-00
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	2-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-20	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-466, Б-18, Ж-11, У-74	50-00
<u>обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	ККАЛ-119, Б-2, Ж-0, У-17	24-00
100	Биточки рыбные Диетические с соусом 80/30	ККАЛ-124, Б-18, Ж-11, У-18	48-00
180	Картофельное пюре 180	ККАЛ-189, Б-4, Ж-8, У-24	39-00
200	Компот Дерзетный	ККАЛ-88, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-8, Ж-1, У-34	9-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-58, Б-3, Ж-1, У-17	6-00
Итого за обед		ККАЛ-850, Б-31, Ж-24, У-128	151-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-128, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-457, Б-9, Ж-12, У-77	50-00



Директор МБДОУ «Детский сад № 13» _____

ИП Пермякова
ИНН 38040225
Пермякова Е.В.