

меню (Льгота 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-29, У-7 | 7-00 |
| 155 | Каши ячневая молочная с маслом 150/5 <small>йогурт натуральный 2,5%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-136, Б-4, Ж-6, У-21 | 22-00 |
| 75 | Запеканка творожная Школьная 75 <small>творог свежий 9%, кефир 2,5%, манка, яйцо, сахар, сухари паниров., масло растительное, соев., ванилин</small> | ККАЛ-137, Б-9, Ж-7, У-11 | 48-00 |
| 30 | Соус Ягодный <small>сметана, сахар, ягоды замороженные</small> | ККАЛ-19, У-4 | 14-00 |
| 200 | Чай с сахаром <small>чай</small> | ККАЛ-74, У-18 | 5-00 |
| 40 | Батон | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-542, Б-17, Ж-15, У-89 | 104-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-3, У-1 | 8-00 |
| 90 | Шницель рубленый 90 <small>фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль</small> | ККАЛ-277, Б-17, Ж-14, У-15 | 59-00 |
| 150 | Рис припущенный 150 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35 | 20-00 |
| 200 | Напиток из с/фр <small>смузи-фрукты, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-117, У-29 | 8-00 |
| 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-757, Б-27, Ж-19, У-114 | 104-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Пирожок с яблоком <small>тесто слоистое дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, медяк, мука</small> | ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39 | 22-00 |
| 200 | Ряженка 2,5% | ККАЛ-102, Б-6, Ж-5, У-8 | 32-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-350, Б-9, Ж-11, У-55 | 83-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.



меню (БП, РП 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-129, У-7 | 7-00 |
| 210 | Каша ячневая молочная с маслом 200/10 <i>овсяк, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</i> | ККАЛ-172, Б-4, Ж-7, У-21 | 35-00 |
| 95 | Запеканка творожная Школьная 95 <i>творог, сметана 9%, кефир 2,5%, манка, сахар, яйцо, сухари паниров., масло растительное, ваниль, сода, ванилин</i> | ККАЛ-144, Б-9, Ж-7, У-12 | 60-00 |
| 30 | Соус Ягодный <i>сладкий, черника свежемороженая</i> | ККАЛ-19, У-4 | 14-00 |
| 200 | Чай фруктовый микс" <i>сок, фрукты (яблоко, апельсин, яблоко), сахар, чай</i> | ККАЛ-78, У-19 | 8-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 8-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-634, Б-19, Ж-16, У-99 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-3, У-1 | 8-00 |
| 100 | Шницель рубленый 100 <i>фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль</i> | ККАЛ-290, Б-17, Ж-14, У-18 | 66-00 |
| 180 | Рис припущенный 180 <i>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i> | ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36 | 24-00 |
| 200 | Сок фруктовый (мультифрукт) | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 25-00 |
| 70 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34 | 8-00 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-840, Б-30, Ж-20, У-123 | 135-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Пирожок с яблоком <i>печенье слоеное, яблоки свежие, фарш мясной, масло растительное, ваниль, мука</i> | ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39 | 22-00 |
| 200 | Ряженка 2,5% | ККАЛ-102, Б-6, Ж-5, У-8 | 32-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-350, Б-9, Ж-11, У-55 | 83-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.



Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова 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-5 | 20-00 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом 195/5 | ККАЛ-136, Б-3, Ж-6, У-21 | 26-00 |
| 200 | Чай с сахаром | ККАЛ-74, У-18 | 5-00 |
| 40 | Батон | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 6-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-433, Б-14, Ж-12, У-67 | 59-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 10 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-1 | 3-00 |
| 210 | Суп из овощей со сметаной 200/10 | ККАЛ-92, Б-1, Ж-4, У-13 | 20-00 |
| 90 | Шницель рубленый 90 | ККАЛ-277, Б-17, Ж-14, У-15 | 59-00 |
| 150 | Рис припущенный 150 | ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35 | 20-00 |
| 200 | Напиток из с/фр | ККАЛ-117, У-29 | 8-00 |
| 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-848, Б-28, Ж-23, У-127 | 119-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-29, У-7 | 7-00 |
| 75 | Пирожок с яблоком | ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39 | 22-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-416, Б-5, Ж-6, У-87 | 59-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.



Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.



