05.11.2024 (Льгота 7-11 лет, 2вт)

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
10	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-2	5-00
90	Биточки Наймушина (печень)	ККАЛ-186, Б-7, Ж-13, У-11	59-00
	печень говяжья, куры грудка, геркулес, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, соль		
150	Картофель тушеный	ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19	25-00
	картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское [illegible]		
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	7-00
	сахар, лимон, чай		
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-538, Б-14, Ж-19, У-76	104-00
	обед		
90	Котлета мясная Особая	ККАЛ-252, Б-13, Ж-12, У-11	72-00
	свинина (лопатка), фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сухари панировочные, масло сливочное крестьянское 72,5 %		
150	Макароны отварные (ригатони) 150	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
	макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
	сухофрукты, сахар, лимонная кислота		
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-725, Б-25, Ж-17, У-108	104-00
	полдник		
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
	тесто слоеное дрожжевое, фарш яблочный, масло сливочное крестьянское 72,5 % [illegible]		
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	38-00
	Итого за полдник	ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	86-00

Директор МБОУ СОШ № 35 Уварова Т.В.

ИП Пермякова Е В

Пермякова Е В

Калькулятор Пермякова Е.В.

ИП Пермякова Е. В

05.11.2024 (БП, РП 12-18 лет, 2вт)

меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
25	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
100	Биточки Наймушина (печень)	ККАЛ-207, Б-8, Ж-14, У-12	66-00
	печень говяжья, яйцо куры, грудка, хлеб пшеничный, молоко, сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, соль		
180	Картофель тушеный	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	30-00
	картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука		
200	Кофейный напиток Здоровье"	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	16-00
	сахар, молоко сухое 25%, цикорий		
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-668, Б-20, Ж-23, У-93	135-00
	обед		
45	Салат из свежих помидоров	ККАЛ-44, Ж-4, У-2	19-00
	помидор свежий, масло растительное, соль		
100	Котлета мясная Особая 100	ККАЛ-280, Б-15, Ж-13, У-13	78-00
	свинина (лопатка), фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сахар, яйцо куры, молоко сливочное крестьянское 72,5 %		
180	Макароны отварные (ригатони)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
	макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль		
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
	сухофрукты, сахар, лимонная кислота		
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-873, Б-29, Ж-23, У-125	135-00
	полдник		
75	Булочка с творогом	ККАЛ-198, Б-11, Ж-4, У-29	36-00
	мука, творог свежий 9%, сахар, яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух		
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	38-00
	Итого за полдник	ККАЛ-333, Б-18, Ж-9, У-44	97-00

Директор МБОУ СОШ №33 Чернова Г 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)
	завтрак		
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
200	Каша манная молочная с маслом 195/5 манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	21-00
40	Омлет натуральный яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-59, Б-3, Ж-5	20-00
200	Чай русский (карамель) сахар, чай	ККАЛ-38, У-9	4-00
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-459, Б-15, Ж-18, У-58	64-00
	обед		
200	Суп гороховый 200 картофель, горох сухой, морковь, томатная паста, масло растительное, соль, зелень сушая (укроп, петрушка)	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19	10-00
90	Котлета мясная Особая свинина (лопатка), фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сухари панировочные, масло сливочное крестьянское 72,5 %	ККАЛ-252, Б-13, Ж-12, У-11	72-00
150	Макароны отварные (ригатони) 150 макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Напиток из с/фр сухофрукты, сахар, лимонная кислота	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-844, Б-29, Ж-21, У-127	114-00
	полдник		
75	Пирожок с яблоком тесто слоёное дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, пудра, мука	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
55	Яблоки свежие	ККАЛ-24, У-5	9-00
	Итого за полдник	ККАЛ-410, Б-5, Ж-6, У-85	64-00

Директор МБОУ СОШ № 5 Уварова Е.В.

ЗШ Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор Пермякова Е.В.

меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
15	Сыр в нарезке	ККАЛ-52, Б-4, Ж-4	17-00
250	Каша манная молочная с маслом 245/5	ККАЛ-214, Б-6, Ж-10, У-26	25-00
	манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль		
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	4-00
	сахар, чай		
45	Батон	ККАЛ-127, Б-3, Ж-1, У-23	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
	Итого за завтрак	ККАЛ-465, Б-15, Ж-15, У-65	55-00
	обед		
40	Салат из свежих помидоров	ККАЛ-39, Ж-4, У-1	17-00
	помидор свежий, масло растительное, соль		
250	Суп гороховый 250	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	13-00
	картофель, горох сухой, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)		
100	Котлета мясная Особая 100	ККАЛ-280, Б-15, Ж-13, У-13	78-00
	свинина (лопатка), фарш мясной, хлеб пшеничный (резаный), сухари панировочные, масло сливочное крестьянское 72,5 %		
180	Макароны отварные (ригатони)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
	макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %		
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
	сухофрукты, сахар, лимонная кислота		
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-994, Б-34, Ж-27, У-143	146-00
	полдник		
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
	тесто сдобное дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, сахар, мука		
200	Сок фруктовый1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
	Итого за полдник	ККАЛ-386, Б-5, Ж-6, У-79	55-00

Директор МБОУ СОШ № 33 Уварова Т.В

ИП Пермякова Е.В

Пермякова Е.В

Калькулятор Пермякова Е.В