

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	лн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-5, У-1	12-00
90	Котлета кур в сырной панировке	ККАЛ-168, Б-13, Ж-11, У-12	55-00
150	Макароны отварные (гребешок) 150	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	14-00
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-622, Б-26, Ж-19, У-94	104-00
<u>обед</u>			
100	Гуляши из свинины 50/50	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	68-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-3, У-32	15-00
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	3-00
Итого за обед		ККАЛ-723, Б-24, Ж-28, У-94	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Минералка свежая	ККАЛ-37, Б-1, У-8	33-00
Итого за полдник		ККАЛ-420, Б-14, Ж-19, У-52	76-00



Е.В.

Пермякова Е.В.

Е.В.



меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл, шт., (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	К. Энергетическая ценность (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-5, У-1	12-00
100	Котлета кур в сырной панировке с маслом 100/5	ККАЛ-170, Б-14, Ж-11, У-13	69-00
<small>курица грудка, хлеб пшеничный среднетяжелый, сыры пармезан, сыр твердый, масло растительное, яйцо, соль</small>			
180	Макароньы отварные (гребешок)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
<small>макароньы гребешок, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн.</small>			
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-651, Б-26, Ж-17, У-104	135-00
<u>обед</u>			
25	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-5, У-1	11-00
110	Гуляши из свинины 60/50	ККАЛ-307, Б-13, Ж-26, У-5	82-00
<small>свинина (грудка), лук репчатый, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн., соль</small>			
180	Каша гречневая рассыпчатая	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн., соль</small>			
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
<small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small>			
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-865, Б-31, Ж-33, У-109	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
<small>тесто слоеное сгущенное, фарш свиной, масло растительное, яблоко, сахар</small>			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	3,3-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	81-00

Директор
МБОУ СОШ № 1



НП Пермякова Е. В.

Е. В. Пермякова

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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-134, Б-3, Ж-3	11-00
20	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-13, У-1	8-00
210	Макаронны отварные с сыром	ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46	27-00
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	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-520, Б-18, Ж-12, У-83	59-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	9-00
200	Суп картофельный с рисом	ККАЛ-112, Б-4, Ж-4, У-20	12-00
90	Гуляши из свинины 45/45	ККАЛ-231, Б-10, Ж-19, У-4	62-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	3-00
Итого за обед		ККАЛ-684, Б-27, Ж-36, У-114	119-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
85	Мандарины свежие	ККАЛ-30, Б-1, У-6	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-203, Б-3, У-47	59-00



Директор МБОУ СОШ № 35 Пермякова Е.В. *Е.В.* Заместитель директор Пермякова Е.В. *Е.В.* Калькулятор Пермякова Е.В. *Е.В.*



меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ди. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость изделия (руб)
<u>завтрак</u>			
25	Повидло фруктовое	ККАЛ-537, Б-1, У-142	9-00
240	Макароны отварные с сыром <small>макароны (розеки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-339, Б-12, Ж-9, У-53	31-00
200	Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-38, У-9	5-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак			54-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	9-00
250	Суп картофельный с рисом <small>картофель, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, соль, зелень свежая сушеная, петрушка</small>	ККАЛ-123, Б-4, Ж-4, У-19	14-00
110	Гуляши из свинины 60/50 <small>свинина (окорочок), лук репчатый, томаты-паста, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-307, Б-13, Ж-20, У-5	82-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-94, У-22	12-00
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			147-00
<u>полдник</u>			
75	Корж молочный 75 гр	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-19	24-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			54-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Пермякова Е.В

Контроль автор
Пермякова Е

