

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>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	14-00
100	Биточки Наймушина (печень) <small>печень говяжья, кури грудка, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-207, Б-8, Ж-14, У-12	63-00
180	Картофель тушеный <small>картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	30-00
200	Кофейный напиток "Здоровье" <small>кофе зерновое, сахар 25%, цукерный</small>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	16-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-20	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-668, Б-20, Ж-23, У-93	135-00
<u>обед</u>			
55	Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-5, У-2	21-00
100	Котлета мясная Особая 100 <small>говядина, томаты, фарш мясной, хлеб пшеничный (гренки), сахар патронный, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-280, Б-15, Ж-13, У-13	76-00
180	Макаронные изделия (ригетони) <small>макаронные изделия, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Напиток из с/фр <small>соединения сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-883, Б-29, Ж-24, У-125	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с творогом <small>молоко творожное 9%, сахар, яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное</small>	ККАЛ-198, Б-11, Ж-4, У-29	33-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-333, Б-18, Ж-9, У-44	82-00

Директор:
МБОУ СОШ
№ 3

Уварова Т.В.

ИП Пермякова

Пермякова Е.В.

Калькулятор:
Пермякова Е.В.



меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	лн. цен. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
200	Каша манная молочная с маслом 195/5	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	20-00
	<small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>		
50	Омлет натуральный	ККАЛ-74, Б-4, Ж-6, У-1	20-00
	<small>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>		
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	5-00
	<small>чай, сахар</small>		
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-473, Б-16, Ж-19, У-58	64-00
<u>обед</u>			
15	Закуска из свежих помидоров	ККАЛ-27, Ж-3, У-1	6-00
	<small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>		
200	Суп гороховый 200	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19	10-00
	<small>картофель, горох сухой, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень свежая (укроп, петрушка)</small>		
90	Котлета мясная Особая	ККАЛ-252, Б-13, Ж-12, У-11	66-00
	<small>свиная вырезка, фарш говяжий, хлеб пшеничный (ржаной), сахар натуральный, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>		
150	Макаронны отварные (ригетони) 150	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
	<small>макаронны (ригетони), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
	<small>с/фруктовый сахар, лимонная кислота</small>		
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-870, Б-29, Ж-23, У-127	114-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	22-00
	<small>книш, капуста, яйца, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, орехи жи сух, яйцо</small>		
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	25-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
	Итого за полдник	ККАЛ-433, Б-8, Ж-9, У-80	64-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Е. В.

НП Пермякова
Е. В.



Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.



меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
15	Сыр в нарезке	ККАЛ-52, Б-4, Ж-4	17-00
250	Каша манная молочная с маслом 245/5 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-214, Б-6, Ж-10, У-26	24-00
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	5-00
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
<u>обед</u>			
50	Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, листья растительные, соль</small>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-4, У-2	19-00
250	Суп гороховый 250 <small>картофель, горох сухой, морковь, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	13-00
100	Котлета мясная Особая 100 <small>свиная (говяжья) фарш мясной, хлеб пшеничный (ржаной), морковь, лук репка, сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-280, Б-15, Ж-13, У-13	76-00
180	Макаронны отварные (ригетони) <small>макаронны отварные, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Напиток из с/фр <small>сироп/фрукты, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-1064, Б-34, Ж-27, У-144	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с творогом <small>творог, яйцо свежий, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</small>	ККАЛ-332, Б-23, Ж-15, У-26	30-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	25-00
Итого за полдник		ККАЛ-505, Б-25, Ж-15, У-66	55-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 31

Удальцова Т.В.

ИП Пермякова
Т.В.



Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

