

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-6, У-1	9-00
90	Мясо тушеное 45/45 <small>свинина (лопатка), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small>	ККАЛ-218, Б-10, Ж-18, У-4	58-00
150	Рис припущенный 150 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35	20-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
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			104-00
<u>обед</u>			
20	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-18, Ж-2	6-00
90	Котлета рыбная в сырной панировке 90 <small>минтай филе, свинина (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	58-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	25-00
200	Чай вишневый прохладительный <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед			104-00
<u>полдник</u>			
50	Пицца школьная (с курицей) <small>тесто дрожжевое, кури грудка, сметана 15%, сыр твердый, лук репка, масло растительное, томат-паста, яйцо</small>	ККАЛ-93, Б-6, Ж-5, У-7	26-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник			62-00

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>			
60	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-13, Б-1, У-2	16-00
110	Мясо тушеное 60/50 <i>свинина (лопатка), масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</i>	ККАЛ-280, Б-13, Ж-24, У-4	75-00
180	Рис припущенный 180 <i>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i>	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36	24-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <i>сахар, молоко сухое 25%, чай</i>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
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-815, Б-25, Ж-32, У-99	135-00
<u>обед</u>			
45	Закуска из свежих огурцов <i>огурец свежий, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-41, Ж-4, У-1	14-00
100	Котлета рыбная в сырной панировке 100 <i>минтай филе, свинина (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</i>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	63-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
200	Компот из абрикоса <i>абрикос свежемороженый, сахар, лимонная кислота</i>	ККАЛ-114, Б-1, У-27	16-00
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-770, Б-28, Ж-22, У-114	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с картофелем <i>тесто оражжеевое, фарш картофельный, мука, меланж, масло растительное</i>	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	25-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-291, Б-14, Ж-13, У-30	61-00

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>			
200	Каша рисовая молочная с маслом 195/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	28-00
50	Блинчики <small>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-3, У-17	10-00
200	Чай с сахаром <small>сахар, 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-526, Б-13, Ж-11, У-92	51-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-9, Ж-1	3-00
210	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10 <small>картофель, огурцы консервированные, сметана 15%, морковь, перловка, лук репка, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-4, У-20	26-00
90	Котлета рыбная в сырной панировке 90 <small>минтай филе, свинина (шпатель), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	58-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	25-00
200	Чай вишневый прохладительный <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-717, Б-25, Ж-21, У-114	127-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-58, Б-1, Ж-1, У-13	21-00
Итого за полдник		ККАЛ-231, Б-3, Ж-1, У-53	51-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т В

ИП 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)
<u>завтрак</u>			
215	Каша рисовая молочная с маслом 210/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-237, Б-7, Ж-8, У-34	30-00
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, У-18	5-00
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			46-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-9, Ж-1	3-00
260	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 <small>картофель, огурцы консервированные, сметана 15%, морковь, петрушка, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-5, У-22	30-00
100	Котлета рыбная в сырной панировке 100 <small>минтай филе, свинина (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</small>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	64-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
200	Компот из абрикоса <small>абрикос свежемороженый, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-114, Б-1, У-27	16-00
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			155-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
95	Яблоки свежие	ККАЛ-42, У-9	16-00
Итого за полдник			46-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.



Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

