

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	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
90	Котлета кур в сырной панировке	ККАЛ-168, Б-13, Ж-11, У-12	55-00
<small>кури грудь ф. хлеб пшеничный (средний), курица паниров., сыр твердый, мука, масло растительное, яйца, соль</small>			
150	Макароньы отварные (спираль) 150	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
<small>макароньы (спираль), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>			
200	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	14-00
<small>кофе, сахарный напиток, молоко сухое 2,5%</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-621, 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
<small>свинина (лопатка), лук репчатый, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>			
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
<small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small>			
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
<small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, дрожжи сухие, соль, яйца, растительное, орехи очищенные</small>			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-419, Б-13, Ж-17, У-53	72-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 3

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>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
105	Котлета кур в сырной панировке с маслом 100/5 <small>кури грудки, хлеб пшеничный крестьянский, сухари панировочные, сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-178, Б-15, Ж-11, У-14	69-00
180	Макарони отварные (спираль) <small>макарони, спагетти, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
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-659, Б-27, Ж-18, У-104	135-00
<u>обед</u>			
30	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-6, У-1	12-00
110	Гуляши из свинины 60/50 <small>свинина, картошка, лук репчатый, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-307, Б-13, Ж-26, У-5	81-00
180	Каши 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		ККАЛ-866, Б-31, Ж-33, У-109	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>мука, масло сливочное, сахар, яблоки, яйца куриные, яйца перепелиные, сахар, соль</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	77-00

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	н. пень. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость постановки (руб)
<u>завтрак</u>			
20	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-3, У-1	8-00
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
210	Макароны отварные с сыром	ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46	27-00
	<small>макаронный (разморожен) сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн.</small>		
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	5-00
	<small>сахар, вода</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-519, Б-18, Ж-12, У-83	59-00
<u>обед</u>			
30	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-6, У-1	12-00
200	Суп картофельный с рисом	ККАЛ-112, Б-4, Ж-4, У-20	11-00
	<small>картофель (разморожен) рис, лук, морковь, масло сливочное, сельдь, зелень свежая (укроп, петрушка)</small>		
90	Гуляши из свинины 45/45	ККАЛ-231, Б-10, Ж-19, У-4	60-00
	<small>свинина (охлажденная) лук, репчатый, томатная паста, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн., лук, сельдь</small>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
	<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5% жирн.</small>		
200	Напиток из шиповника	ККАЛ-94, У-22	12-00
	<small>шиповник, 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-816, Б-28, Ж-30, У-114	119-00
<u>подник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за подник		ККАЛ-208, Б-3, У-48	59-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 38

Уварова Т. В.

ИП 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>			
25	Повидло фруктовое	ККАЛ-537, Б-1, У-142	10-00
240	Макароньы отварные с сыром <small>макароньы (рожь), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 % жирн.</small>	ККАЛ-339, Б-12, Ж-9, У-53	31-00
200	Чай русский (карамель) <small>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		ККАЛ-1 079, Б-18, Ж-11, У-235	55-00
<u>обед</u>			
60	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-13, Б-1, У-2	22-00
250	Суп картофельный с рисом <small>картофель, лук, морковь, рис, мак, горошек консерв., сель. масло, слив. масло, сметана, петрушка</small>	ККАЛ-123, Б-4, Ж-4, У-19	14-00
100	Гуляш из свинины 50/50 <small>свинина (порк), лук, морковь, помидоры, масло сливочное крестьянское 72,5 % жирн.</small>	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	68-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, молоко, сливочное крестьянское 72,5 % жирн.</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		ККАЛ-944, Б-33, Ж-33, У-128	146-00
<u>полдник</u>			
75	Корж молочный 75 гр	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-19	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-288, Б-4, Ж-3, У-60	55-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т В

ИП Пермякова
Е В



Пермякова Е В

Калькулятор
Пермякова Е В

