

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>			
35	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-7, У-1	13-00
90	Ежики рыбные 60/30 <small>молочный филе, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, мука рис, томат-паста, морковь, сахар</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-10, У-9	33-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, лук репчатый, молоко крестьянское 72,5%, сливки 25%</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	25-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-512, Б-14, Ж-16, У-78	104-00
<u>обед</u>			
90	Биточки из птицы 90 (курица) <small>курица, лук репчатый, яйцо куриное, мука пшеничная (ржаная), сахар панировочный, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-167, Б-16, Ж-7, У-12	52-00
150	Рис по-монастырски 150 <small>лук репчатый, рис, морковь, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-195, Б-3, Ж-5, У-31	18-00
200	Сок фруктовый абрикосовый	ККАЛ-106, У-25	25-00
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-636, Б-25, Ж-12, У-102	104-00
<u>полдник</u>			
50	Булочка Веснушка 50 <small>листья салата, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйца, манная крупа, дрожжи сухие, масло растительное</small>	ККАЛ-164, Б-4, Ж-6, У-24	13-00
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	33-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-361, Б-10, Ж-11, У-55	63-00

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>			
30	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-6, У-1	11-00
100	Котлета рыбная "Емеля", <small>майонез сливочный 9%, куриный фарш, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко, яйца, соль</small>	ККАЛ-114, Б-5, Ж-5, У-13	73-00
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	Чай "Ежевичка" <small>сахар, ванилин, свежемороженая, чай</small>	ККАЛ-55, У-13	10-00
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-527, Б-15, Ж-13, У-87	135-00
<u>обед</u>			
20	Закуска из свежих огурцов <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-18, Ж-2	8-00
100	Курица рубленая под сыром <small>курица рубленая 15%, лук репчатый, сухари панировочные, сыр твердый, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-9, У-7	83-00
180	Рис по-монастырски <small>пшеница, рис, морковь, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-234, Б-4, Ж-8, У-37	22-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, лимонный сок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
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-734, Б-24, Ж-19, У-115	135-00
<u>полдник</u>			
100	Булочка Веснушка 100 <small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, изюм, мажанин, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	ККАЛ-328, Б-8, Ж-12, У-47	25-00
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	33-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-525, Б-13, Ж-17, У-79	75-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 38

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>			
110	Яблоки свежие	ККАЛ-49, У-11	19-00
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5 <small>пшеница, молоко, сахар, 25% масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-206, Б-6, Ж-6, У-31	24-00
200	Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимонный чай</small>	ККАЛ-77, У-19	6-00
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-479, Б-12, Ж-8, У-87	57-00
<u>обед</u>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свекла, морковь, картофель, сметана 15%, морковь, лук репка, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18	20-00
90	Биточки из птицы 90 (курица) <small>курица, лук, масло растительное (рафинированное), сахар, паниров., масло растительное, соль</small>	ККАЛ-167, Б-16, Ж-7, У-12	52-00
150	Рис по-монастырски 150 <small>лук репка, рис, морковь, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-195, Б-3, Ж-5, У-31	18-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, лимонный чай, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
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-736, Б-27, Ж-18, У-118	121-00
<u>полдник</u>			
80	Пряник промышленный	ККАЛ-269, Б-4, Ж-2, У-62	27-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-442, Б-6, Ж-2, У-103	57-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

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>			
250	Каша пшеничная молочная с маслом 245/5 <small>пшеница молотая сухая 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-8, У-24	34-00
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		ККАЛ-432, Б-10, Ж-10, У-78	50-00
<u>обед</u>			
260	Борщ с капустой и картофелем 250/10 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, помидоры-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-20	24-00
100	Курица рубленая под сыром <small>курица грудка филе 15%, лук репчатый, сухари панировочные, сыр твердый, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-9, У-7	83-00
180	Рис по-монастырски <small>лук репчатый, рис, морковь, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-234, Б-4, Ж-8, У-37	22-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, соевый соус, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
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-834, Б-26, Ж-23, У-134	151-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Веснушка 75 <small>мука, сахар, яйцо сливочное крестьянское 72,5%, изюм, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	ККАЛ-328, Б-8, Ж-12, У-47	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-501, Б-10, Ж-12, У-88	50-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.



Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.

