

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость порции (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-2	4-00
100	Птица тушеная в соусе 50/50 (курица) <small>кури грудка, сметана 15%, мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, соль</small>	ККАЛ-122, Б-11, Ж-8, У-3	64-00
150	Каши гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	14-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</small>	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-589, Б-25, Ж-17, У-84	104-00
<u>Молочная Перемена</u>			
200	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
Итого за Молочная Перемена		ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
<u>обед</u>			
30	Салат из свеклы <small>свекла, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-37, Ж-3, У-2	5-00
90	Биточки рыбные Диетические 90 <small>минтай филе, кури грудка, хлеб пшеничный, грецкие орехи, сахар, паниров. мука, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-10, У-15	52-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
200	Напиток Освежающий. <small>яблочи 28гр, сахар, лимонная кислота, витамин С</small>	ККАЛ-90, У-22	12-00
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-679, Б-25, Ж-18, У-97	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, яйцо, разрыхлитель, дрожжи</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-446, Б-13, Ж-19, У-56	58-00



ИП Пермякова Е.В

Пермякова Е.В

Калькулятор

Пермякова Е.В



меню (БП, РП 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	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	12-00
115	Птица тушеная в соусе 65/50 (курица) <small>курица грудка, сметана 15%, картофель, лук, морковь, чеснок, специи, растительное масло 2,5%, сливочное</small>	ККАЛ-126, Б-11, Ж-8, У-4	80-00
180	Каши гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 2,8%</small>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	14-00
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-661, Б-28, Ж-19, У-94	135-00
<u>обед</u>			
50	Салат из свеклы <small>свекла, масло растительное соевое</small>	ККАЛ-62, Б-1, Ж-4, У-4	8-00
100	Биточки рыбные Диетические 100 <small>минтай филе, курица грудка, хлеб пшеничный (грисини), сметана, лук, морковь, специи, растительное масло 2,5%</small>	ККАЛ-743, Б-15, Ж-11, У-15	58-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 2,8%</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	31-00
200	Сок фруктовый абрикосовый	ККАЛ-106, У-25	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	5-00
Итого за обед		ККАЛ-820, Б-29, Ж-22, У-120	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Дорожная <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, дрожжи, яйцо, масло растительное</small>	ККАЛ-312, Б-10, Ж-13, У-41	25-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-475, Б-16, Ж-20, У-60	63-00



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35» ИП Пермякова Е.В.

(Signature)

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>			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-5	20-00
200	Каша гречневая молочная с маслом 195/5	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24	25-00
	<small>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>		
200	Чай русский (карамель)	ККАЛ-38, У-9	4-00
	<small>сахар, чай</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-457, Б-18, Ж-15, У-60	57-00
<u>обед</u>			
20	Салат из свеклы	ККАЛ-25, Ж-2, У-1	3-00
	<small>свекла, масло растительное, соль</small>		
210	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10	ККАЛ-114, Б-3, Ж-8, У-7	19-00
	<small>капуста, картофель, морковь, говядина тушинка, лук репка, томатная паста, масло растительное, соль, сметана</small>		
90	Биточки рыбные Диетические 90	ККАЛ-233, Б-15, Ж-10, У-15	52-00
	<small>минтай филе, кури, грюха, хлеб пшеничный (режуха), сливочн. масло, сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
	<small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</small>		
200	Напиток Освежающий.	ККАЛ-90, У-22	12-00
	<small>яблоки 28гр., сахар, лимонная кислота, чай-ливарка</small>		
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-781, Б-28, Ж-25, У-104	121-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
	<small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сух.</small>		
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-486, Б-9, Ж-12, У-85	57-00



Директор МБОУ СОШ № 35 Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор Пермякова Е.



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>			
250	Каша гречневая молочная с маслом 240/10 <small>гречка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-264, Б-8, Ж-11, У-34	35-00
200	Чай русский (карамель) <small>сахар чай</small>	ККАЛ-38, У-9	4-00
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-495, Б-14, Ж-12, У-79	50-00
<u>обед</u>			
20	Салат из свеклы <small>свекла, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-25, Ж-2, У-1	3-00
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 <small>капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17	21-00
100	Биточки рыбные Диетические 100 <small>минтай филе, куриный бульон, хлеб пшеничный (крекеры), сахар, яйца, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-243, Б-15, Ж-11, У-15	58-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	31-00
200	Сок фруктовый абрикосовый	ККАЛ-106, У-25	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	5-00
Итого за обед		ККАЛ-902, Б-30, Ж-25, У-135	151-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, яйцо, масло растительное, дрожжи сух.</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-457, Б-9, Ж-12, У-77	50-00

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.