

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
90	Котлета рыбная в сырной панировке 90 <small>минтай филе, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	66-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
200	Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	4-00
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-555, Б-21, Ж-17, У-78	104-00
Молочная Перемена			
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	=
обед			
18	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
90	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-178, Б-11, Ж-8, У-14	58-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	16-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, вишня сухая, 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-662, Б-24, Ж-16, У-104	104-00
полдник			
75	Пирожок с яблоком <small>тесто сдобное дрожжевое, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука</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	33-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	81-00



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)
завтрак			
10	Горошек зеленый <small>горошек зеленый, масло растительное</small>	ККАЛ-4, У-1	8-00
100	Котлета рыбная в сырной панировке 100 <small>минтай филе, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резаный), яйцо, масло растительное, сухари паниров., сыр твердый, мука, соль</small>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	74-00
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	Чай "Ежевичка" <small>сахар, брусника свежемороженая, чай</small>	ККАЛ-55, У-13	11-00
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-633, Б-25, Ж-19, У-88	135-00
обед			
18	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
100	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-203, Б-12, Ж-12, У-15	68-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	19-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-765, Б-30, Ж-21, У-116	135-00
полдник			
75	Пирожок с капустой <small>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</small>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	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	33-00
Итого за полдник		ККАЛ-351, Б-12, Ж-14, У-45	81-00



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)
завтрак			
120	Яблоки свежие	ККАЛ-53, У-12	20-00
200	Каша манная молочная с маслом 195/5	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	22-00
	<small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>		
200	Чай французский (ваниль)	ККАЛ-74, У-18	4-00
	<small>сахар, чай, ванилин</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-454, Б-9, Ж-11, У-77	54-00
обед			
15	Помидор свежий с маслом растительным	ККАЛ-16, Ж-2, У-1	9-00
	<small>помидор свежий, масло растительное</small>		
210	Суп из овощей со сметаной 200/10	ККАЛ-92, Б-1, Ж-4, У-13	22-00
	<small>картофель, капуста, сметана 15%, морковь, лук репка, горошек зеленый консервированный, масла растительное, томат-паста, соль</small>		
90	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	ККАЛ-178, Б-11, Ж-8, У-14	58-00
	<small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	16-00
	<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Напиток яблочно-вишневый	ККАЛ-92, У-23	10-00
	<small>яблоки, сахар, вишня сухая, 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-751, Б-26, Ж-19, У-117	124-00
полдник			
50	Ватрушка с творогом	ККАЛ-144, Б-7, Ж-3, У-21	24-00
	<small>тесто одобное дрожжевое, фарш творожный для ватрушек, тирожков, мука, меланж, масло растительное</small>		
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-317, Б-9, Ж-3, У-62	54-00
Итого за день		ККАЛ-1 523, Б-44, Ж-34, У-256	232-00



ИП Пермякова Е.В.

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>			
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
250	Каша манная молочная с маслом 240/10 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26	33-00
200	Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	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-506, Б-11, Ж-11, У-87	55-00
<u>обед</u>			
18	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
260	Суп из овощей со сметаной 250/10 <small>картофель, капуста, морковь, лук репка, сметана 15%, горошек зеленый консервированный, масла растительное, соль, томат-паста</small>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-11	26-00
100	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-203, Б-12, Ж-12, У-15	68-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	19-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, вишня сухая, 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-876, Б-31, Ж-27, У-129	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой <small>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</small>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70	55-00

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.