

меню (Льгота 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 5 | Горошек зеленый консервированный <small>горошек консервированный, масло растительное</small> | ККАЛ-2 | 4-00 |
| 90 | Комплекта рубленая из мяса. 90 <small>фарш мясной, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль</small> | ККАЛ-283, Б-9, Ж-24, У-15 | 63-00 |
| 150 | Рис припущенный 150 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35 | 21-00 |
| 200 | Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимон, чай</small> | ККАЛ-77, У-19 | 7-00 |
| 40 | Батон | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 7-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-701, Б-17, Ж-29, У-97 | 104-00 |
| обед | | | |
| 90 | Ежики в сметанно - томатном соусе 60/30 <small>свинина (окорок) фарш мясной, лук репка, сметана 15%, мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, рис, томаты-листья, соль</small> | ККАЛ-259, Б-9, Ж-20, У-11 | 54-00 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая 150 <small>перловка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-233, Б-5, Ж-3, У-33 | 15-00 |
| 200 | Сок фруктовый вишневый | ККАЛ-100, Б-1, У-23 | 25-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-761, Б-21, Ж-24, У-101 | 104-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Пирожок с яблоком <small>тесто слоеное слоеное, 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 | 24-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 33-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54 | 82-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Усирова Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.

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 | | | |
| 15 | Горошек зеленый консервированный <small>горошек зеленый, масло растительное</small> | ККАЛ-6, У-1 | 13-00 |
| 105 | Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5 <small>фарш мясной свиная (окорок), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-322, Б-9, Ж-27, У-16 | 76-00 |
| 180 | Рис припущенный 180 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36 | 26-00 |
| 200 | Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимон, чай</small> | ККАЛ-77, У-19 | 7-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 9-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-827, Б-20, Ж-34, У-108 | 135-00 |
| обед | | | |
| 10 | Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-9, Ж-1 | 7-00 |
| 110 | Блишки в сметанно-томатном соусе 80/30 <small>фарш мясной свиная (окорок), лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, сметана 15%, рис, томат-паста, соль</small> | ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11 | 68-00 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая 180 <small>перловка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-280, Б-6, Ж-4, У-40 | 18-00 |
| 200 | Сок фруктовый (мультифрукт) | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 28-00 |
| 70 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34 | 9-00 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13 | 5-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-872, Б-24, Ж-28, У-119 | 135-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Булочка с повидлом обсыпная <small>мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, повидло, соль, дрожжи сух, масло растительное</small> | ККАЛ-237, Б-18, Ж-4, У-35 | 28-00 |
| 200 | Кефир 2,5% | ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8 | 24-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 33-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-372, Б-24, Ж-9, У-51 | 85-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

ИПММ 260402025215

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 | 19-00 |
| 200 | Каша пшеничная молочная с маслом 195/5 | ККАЛ-215, Б-5, Ж-10, У-23 | 24-00 |
| | <small>пшеница мягкая озимая 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small> | | |
| 200 | Чай французский (ваниль) | ККАЛ-74, У-18 | 3-00 |
| | <small>сахар, чай ванильный</small> | | |
| 40 | Батон | ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21 | 7-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-513, Б-16, Ж-17, У-69 | 55-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 210 | Борщ с капустой и картофелем 200/10 | ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18 | 19-00 |
| | <small>свекла, капуста, картофель, сметана 15%, морковь, лук репка, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small> | | |
| 90 | Ежики в сметанно - томатном соусе 60/30 | ККАЛ-259, Б-9, Ж-20, У-11 | 54-00 |
| | <small>сметана, лук репка, фарш мясной, лук репка, сметана 15%, мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, рис, томат-паста, соль</small> | | |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая 150 | ККАЛ-233, Б-5, Ж-3, У-33 | 15-00 |
| | <small>перловка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | | |
| 200 | Сок фруктовый вишневый | ККАЛ-100, Б-1, У-23 | 25-00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-117, Б-4, У-25 | 6-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-871, Б-23, Ж-30, У-119 | 123-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Пирожок с картофелем | ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11 | 18-00 |
| | <small>тесто дрожжевое, фарш картофельный, мука, меланж, масло растительное</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-330, Б-10, Ж-6, У-58 | 55-00 |

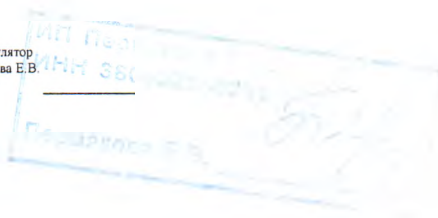
Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.



меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 250 | Каши пшеничная молочная с маслом 245/5 <small>пшеница, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-165, Б-4, Ж-8, У-24 | 28-00 |
| 200 | Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ваниль</small> | ККАЛ-74, У-18 | 3-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 9-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 4-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-432, Б-10, Ж-10, У-77 | 44-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 10 | Закуска из свежих огурцов <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-9, Ж-1 | 7-00 |
| 260 | Борщ с капустой и картофелем 250/10 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small> | ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-20 | 22-00 |
| 110 | Ежики в сметанно - томатном соусе 80/30 <small>фарш мясной свинина (окорок), лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, сметана 15%, рис, томат-паста, соль</small> | ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11 | 68-00 |
| 180 | Каши перловая рассыпчатая 180 <small>перловая каша, сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-280, Б-6, Ж-4, У-40 | 18-00 |
| 200 | Сок фруктовый (мультифрукт) | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 28-00 |
| 70 | Хлеб пшеничный | ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34 | 9-00 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13 | 5-00 |
| Итого за обед | | ККАЛ-990, Б-26, Ж-34, У-139 | 157-00 |
| <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 | 14-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70 | 44-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

