

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>			
5	Горошек зеленый консервированный <small>горошек зеленый, масло растительное</small>	ККАЛ-2	5-00
90	Котлета рубленая из мяса. 90 <small>фарш мясной, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, яйца</small>	ККАЛ-282, Б-9, Ж-24, У-15	63-00
150	Рис припущенный 150 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-192, Б-4, Ж-4, У-35	20-00
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-700, Б-17, Ж-29, У-97	104-00
<u>обед</u>			
90	Ежики в сметанно - томатном соусе 60/30 <small>свинина (окорок), фарш мясной, лук репка, сметана 15%, мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, рис, пампани-паста, 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
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>тесто соевое прижареное, 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
Улицы 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>			
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, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резины), сухари натуров., масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5 % соль</small>	ККАЛ-322, Б-9, Ж-27, У-17	78-00
180	Рис припущенный 180 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-42	24-00
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-115	135-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-9, Ж-1	6-00
110	Ежики в сметанно-томатном соусе 80/30 <small>фарш мясной, свинина (окорок), лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, сметана 15%, рис, томат-паста, соль</small>	ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11	70-00
180	Каша перловая рассыпчатая 180 <small>перловая, 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	27-00
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
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом обсыпная <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, повидло, соль, орехи суш, 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
Ирина Т.В. Пермякова

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

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	19-00
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5 <small>пшено, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 % сахар, соль</small>	ККАЛ-215, Б-5, Ж-10, У-23	24-00
200	Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	3-00
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			55-00
<u>обед</u>			
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свежая капуста, картофель, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль</small>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18	19-00
90	Эжжики в сметанно-томатном соусе 60/30 <small>свинина (окорок), фарш мясной, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, рис, лимонная кислота, 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			123-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с картофелем <small>песто орожевое, фарш картофельный, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	18-00
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			55-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Пермякова Е.В.
ИП 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>			
250	Каша 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, ванилин</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>			
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	28-00
110	Ежики в сметанно-томатном соусе 80/30 <small>фарш мясной, свишка (окорок), лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, сметана 15%, рис, лимонная кислота, соль</small>	ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11	70-00
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	27-00
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-981, Б-26, Ж-33, 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



Учитель Т.В. ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

