

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>			
90	Шарики рыбные 60/30 минтай б/г, творог свежий 5 %, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, тамаг-паста, морковь, яйцо, соль, сахар	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	38-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	32-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	25-00
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-497, Б-19, Ж-11, У-78	104-00
<u>обед</u>			
90	Биточки по-Братски 90 кури грудка, фарш мясной, лук репка, яйцо, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, соль	ККАЛ-175, Б-9, Ж-7, У-9	65-00
150	Макароны отварные (ригатони) 150 макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Напиток из чернослива, яблок яблоки, сахар, чернослив, лимонная кислота	ККАЛ-115, У-28	14-00
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-646, Б-21, Ж-12, У-105	104-00
<u>полдник</u>			
75	Корж молочный 75 гр	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-19	28-00
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	35-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-313, Б-8, Ж-9, У-51	80-00



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>			
10	Огурец консервированный	ККАЛ-1	6-00
110	Шарики рыбные 80/30 линейный Б.г, второг свежий 5 %, хурь грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	52-00
180	Картофельное пюре 180 картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 23%, соль	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	39-00
200	Какао с молоком молоко сухое 25% сахар, какао-порошок	ККАЛ-134, Б-4, Ж-3, У-23	25-00
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-619, Б-24, Ж-17, У-93	135-00
<u>обед</u>			
100	Биточки школьные. фарш мясной, соевина (охорок), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль	ККАЛ-235, Б-16, Ж-16, У-10	75-00
180	Макаронь отварные (ригатион) макаронь (ригатион), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Сок фруктовый яблочный	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-752, Б-31, Ж-22, У-112	135-00
<u>полдник</u>			
80	Пряник промышленный	ККАЛ-269, Б-4, Ж-2, У-62	30-00
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	35-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-466, Б-10, Ж-8, У-94	82-00



Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулес молочная с маслом 195/5 <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i>	ККАЛ-261, Б-7, Ж-9, У-39	28-00
70	Яблоки свежие	ККАЛ-31, У-7	11-00
200	Чай с сахаром, лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	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			55-00
<u>обед</u>			
210	Щи из свежей капусты с картофелем.и сметаной 200/10 <i>капуста, картофель, морковь, говядина-тушенка, лук репка, томатная паста, масло растительное, соль, лавровый листья</i>	ККАЛ-109, Б-2, Ж-6, У-17	19-00
90	Биточки по-Братски 90 <i>куры грудка, фарш мясной, лук репка, яйца, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, соль</i>	ККАЛ-175, Б-9, Ж-7, У-9	65-00
150	Макароны отварные (ригати) 150 <i>макароны (ригати), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Напиток из чернослива, яблоко <i>яблоки, сахар, чернослив, лимонная кислота</i>	ККАЛ-115, У-28	14-00
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	Булочка Российская 75 <i>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин</i>	ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48	20-00
200	Напиток овсяный шоколадный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	35-00
Итого за полдник			55-00



И.И. Нермякова
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>			
15	Повидло фруктовое	ККАЛ-322, Б-1, У-85	6-00
250	Каша геркулес молочная с маслом 245/5	ККАЛ-270, Б-8, Ж-12, У-32	30-00
геркулес, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль			
200	Чай с сахаром	ККАЛ-74, Б-18, У-9	3-00
сахар, чай			
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак			50-00
<u>обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17	16-00
капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, намаз-паста, соль, лавровый лист			
100	Биточки школьные.	ККАЛ-235, Б-16, Ж-16, У-10	75-00
фарш мясной, свинина (окорок), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль			
180	Макароны отварные (ригатони)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
макароны (ригатони), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль			
200	Сок фруктовый яблочный	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			151-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Российская 75	ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48	20-00
мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			50-00

Директор
МБОУ СОШ

№ 35

Удальцов Т.В.

МП Пермского
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.