

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
100	Гуляш из свинины 50/50 <small>свинина (окорок), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small>	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	69-00
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	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	10-00
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-708, Б-24, Ж-30, У-84	104-00
обед			
90	Шарики рыбные 50/40 <small>минтай б/з потрохи, творог свежий 5 %, кури грудка, мука, лук репка, томат-паста, масло растительное, морковь, манка, яйцо, соль, сахар</small>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	40-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	29-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	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-503, Б-20, Ж-10, У-83	104-00
полдник			
50	Ватрушка с повидлом <small>тесто сдобное дрожжевое, повидло, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, У-29	17-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	23-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
18	Мармелад трицветный	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-355, Б-10, Ж-11, У-56	64-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



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			
15	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-2	10-00
110	Гуляш из свинины 60/50 <small>свинина (окорок), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small>	ККАЛ-276, Б-12, Ж-23, У-5	83-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	19-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	10-00
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-796, Б-28, Ж-32, У-95	135-00
обед			
15	Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1	8-00
110	Шарики рыбные 80/30 <small>минтай в/г потрош, творог свежий 5 %, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</small>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	51-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	35-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	26-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	6-00
Итого за обед		ККАЛ-655, Б-25, Ж-14, У-109	135-00
полдник			
75	Пирожок рис яйцо <small>тесто дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-266, Б-8, Ж-11, У-33	25-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	23-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
36	Мармелад трицветик	ККАЛ-59, У-15	14-00
Итого за полдник		ККАЛ-488, Б-14, Ж-18, У-67	79-00

Директор МБОУ СОШ №35
Уварова Т.В.
ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

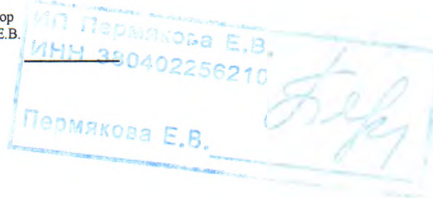
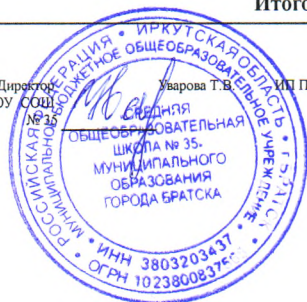


меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	14-00
20	Повидло фруктовое	ККАЛ-430, Б-1, У-114	8-00
200	Каша гречневая молочная с маслом 195/5	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24	26-00
	<small>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %</small>		
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
	<small>сахар, вишня сухая, чай</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-899, Б-15, Ж-12, У-188	63-00
обед			
200	Суп картофельный с гречневой крупой.	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-20	11-00
	<small>картофель, гречка, лук репка, морковь, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>		
90	Шарики рыбные 50/40	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	40-00
	<small>минтай б/г потрош, творог свежий 5 %, кури грудка, мука, лук репка, томат-паста, масло растительное, морковь, манка, яйцо, соль, сахар</small>		
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	29-00
	<small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small>		
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	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-618, Б-22, Ж-13, У-103	115-00
полдник			
75	Ватрушка с повидлом	ККАЛ-244, Б-5, Ж-6, У-44	25-00
	<small>тесто соевое дрожжевое, повидло, мука, меланж, масло растительное</small>		
200	Напиток овсяный шоколадный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	38-00
Итого за полдник		ККАЛ-614, Б-15, Ж-38, У-139	63-00

Директор МБОУ СОШ №33 Уварова Т.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)
завтрак			
15	Повидло фруктовое	ККАЛ-322, Б-1, У-85	6-00
250	Каша гречневая молочная с маслом 245/5 <small>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5% соль</small>	ККАЛ-235, Б-9, Ж-9, У-29	30-00
200	Чай вишневый <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
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-843, Б-16, Ж-11, У-173	55-00
обед			
250	Суп картофельный с гречневой крупой 250 <small>картофель, лук репка, морковь, гречка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-116, Б-2, Ж-4, У-21	19-00
110	Шарики рыбные 80/30 <small>минтай б/г потрош., творог свежий 5%, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</small>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	51-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	35-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	26-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	6-00
Итого за обед		ККАЛ-756, Б-26, Ж-17, У-129	146-00
полдник			
75	Пирожок рис яйцо <small>тесто дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-266, Б-8, Ж-11, У-33	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-439, Б-10, Ж-11, У-74	55-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Тарова Т.В.

И.П. Пермякова

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

