

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>			
155	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5 <i>пшено, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,3% слив.</i>	ККАЛ-144, Б-3, Ж-6, У-20	21-00
85	Омлет с сыром, с маслом сливочным 80/5 <i>яйцо, сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-151, Б-9, Ж-12, У-1	50-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	25-00
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-543, Б-18, Ж-20, У-71	104-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <i>огурец свежий, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-9, Ж-1	5-00
90	Шницель по-Романовски <i>курица, рубка, свинина (лопатка), лук репка, сухари панирров., масло растительное, соль</i>	ККАЛ-258, Б-17, Ж-11, У-16	56-00
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,3%, соль, лимонная кислота</i>	ККАЛ-79, Б-3, Ж-3, У-9	26-00
200	Напиток из с/фр <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-632, Б-26, Ж-16, У-89	104-00
<u>полдник</u>			
50	Пирожок с творогом <i>мука, творог свежий, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух., яйцо</i>	ККАЛ-221, Б-16, Ж-10, У-17	20-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <i>сахар, молоко сухое 25%, чай</i>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-356, Б-18, Ж-12, У-45	58-00

ИП 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>			
250	Каша пшеничная молочная с маслом 240/10 <small>пшено, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-8, У-23	36-00
110	Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 <small>яйцо, сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-14, У-2	63-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-613, Б-20, Ж-24, У-81	135-00
<u>обед</u>			
20	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-18, Ж-2	9-00
100	Шницель по-Романовски 100 <small>курица грудка, свиная (лопатка), лук репка, сухари паниров., масло растительное, соль</small>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-13, У-16	62-00
180	Кануста тушеная <small>кануста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11	32-00
200	Кисель из свежих яблок <small>яблоки, сахар, крахмал картофельный, ваниль сухая</small>	ККАЛ-117, У-29	20-00
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-726, Б-26, Ж-20, У-104	135-00
<u>полдник</u>			
50	Булочная мелочь со сгущенным молоком	ККАЛ-160, Б-9, Ж-8, У-18	23-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-295, Б-11, Ж-10, У-46	61-00

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5 <i>пшени, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</i>	ККАЛ-206, Б-6, Ж-6, У-31	22-00
55	Омлет с сыром <i>яйцо, сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-75, Б-7, Ж-7, У-1	29-00
200	Чай вишневый <i>сахар, вишня сухая, чай</i>	ККАЛ-93, У-23	6-00
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-521, Б-18, Ж-15, У-82	65-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <i>огурец свежий, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-9, Ж-1	5-00
200	Суп гороховый 200 <i>картофель, горох сухой, морковь, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19	9-00
90	Шницель по-Романовски <i>куры грудка, свинина (лопатка), лук репка, сухари панирок, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-258, Б-17, Ж-11, У-16	56-00
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</i>	ККАЛ-79, Б-3, Ж-3, У-9	26-00
200	Напиток из с/фр <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-750, Б-30, Ж-20, У-108	113-00
<u>полдник</u>			
50	Пирожок с творогом <i>мука, творог свежий, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</i>	ККАЛ-221, Б-16, Ж-10, У-17	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
95	Яблоки свежие	ККАЛ-42, У-9	15-00
Итого за полдник		ККАЛ-437, Б-18, Ж-10, У-67	65-00

ИП Пермякова
Е. В.Пермякова Е. В.
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>			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-5	20-00
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5 <small>пшеница, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-206, Б-6, Ж-6, У-31	22-00
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	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-568, Б-19, Ж-14, У-91	59-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-9, Ж-1	5-00
250	Суп гороховый 250 <small>картофель, горох сухой, морковь, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	11-00
100	Шницель по-Романовски 100 <small>курица грудка, свитина (шпатель), лук репка, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-13, У-16	62-00
180	Капуста тушеная <small>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11	32-00
200	Кисель из свежих яблок <small>яблоки, сахар, крахмал картофельный, вишня сухая</small>	ККАЛ-117, У-29	20-00
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-843, Б-31, Ж-23, У-123	142-00
<u>полдник</u>			
26	Пряник 1 шт. 26 гр <small>пряник шоколадный 26 гр, пряник сливочный 26 гр</small>	ККАЛ-87, Б-1, Ж-1, У-20	10-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
110	Яблоки свежие	ККАЛ-49, У-11	19-00
Итого за полдник		ККАЛ-309, Б-4, Ж-1, У-71	59-00

Директор
МБОУ СОШ №1



Пермякова Е.В.
Калькулятор
Пермякова Е.В.

