

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> | | | |
| 35 | Помидор свежий с маслом растительным <i>помидор свежий, масло растительное</i> | ККАЛ-38, Ж-4, У-1 | 12-00 |
| 90 | Котлета Московская <i>фарш мясной, свиная (шпик), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло растительное, соль, лук репчатый</i> | ККАЛ-219, Б-7, Ж-24, У-11 | 58-00 |
| 150 | Рис припущенный 150 <i>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i> | ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35 | 20-00 |
| 200 | Чай с сахаром, лимоном <i>сахар, лимон, чай</i> | ККАЛ-77, У-19 | 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-673, Б-15, Ж-33, У-93 | 104-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 35 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-5, У-1 | 15-00 |
| 90 | Тефтели мясные 60/30 <i>фарш мясной, лук репчатый, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, томат-паста, морковь, сахар</i> | ККАЛ-230, Б-8, Ж-18, У-11 | 40-00 |
| 150 | Макаронны отварные (гребешок) 150 <i>макаронны (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i> | ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33 | 15-00 |
| 200 | Сок фруктовый абрикосовый | ККАЛ-106, У-25 | 25-00 |
| 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-697, Б-19, Ж-23, У-105 | 104-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 65 | Ватрушка с повидлом <i>тесто слоистое дрожжевое, повидло, мука, медяное, масло растительное</i> | ККАЛ-211, Б-4, Ж-5, У-38 | 22-00 |
| 200 | Снежок 2,5% | ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22 | 32-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-399, Б-11, Ж-10, У-67 | 83-00 |



Директор
МБОУ СОШ № 35
Удирова Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.

Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.

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 | Сыр в нарезке | ККАЛ-34, Б-3, Ж-3 | 11-00 |
| 35 | Помидор свежий в нарезке | ККАЛ-7, У-1 | 13-00 |
| 105 | Котлета Московская с маслом сливочным 100/5 | ККАЛ-269, Б-8, Ж-25, У-12 | 70-00 |
| | <small>фарш мясной, свиного (лопатка), хлеб пшеничный (резаный), сахар панправ., масло сливочное крестьянское 72,5 %, масло растительное, соль, лук репка</small> | | |
| 180 | Рис припущенный 180 | ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36 | 24-00 |
| | <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | | |
| 200 | Чай с сахаром, лимоном | ККАЛ-77, У-19 | 6-00 |
| | <small>сахар, лимон, чай</small> | | |
| 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-810, Б-22, Ж-34, У-104 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Огурец свежий с маслом растительным. | ККАЛ-18, Ж-2 | 10-00 |
| | <small>огурец свежий, масло растительное</small> | | |
| 100 | Котлета Сельская запеченная | ККАЛ-215, Б-14, Ж-11, У-10 | 70-00 |
| | <small>куры грудка, фарш мясной, яйцо, лук репка, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное</small> | | |
| 180 | Макаронны отварные (гребешок) | ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34 | 18-00 |
| | <small>макаронны (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | | |
| 200 | Сок фруктовый яблочный | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 25-00 |
| 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-750, Б-29, Ж-19, У-113 | 135-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 75 | Булочка Российская 75 | ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48 | 18-00 |
| | <small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин</small> | | |
| 200 | Снежок 2,5% | ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22 | 32-00 |
| 100 | Мандарины свежие | ККАЛ-35, Б-1, У-8 | 29-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-511, Б-18, Ж-12, У-77 | 79-00 |



Директор
МБОУ СОШ № 15

Уварова Е. 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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 20 | Повидло фруктовое | ККАЛ-64, У-17 | 7-00 |
| 50 | Блинчики <small>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-111, Б-4, Ж-3, У-17 | 10-00 |
| 200 | Каша рисовая молочная с маслом 195/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30 | 27-00 |
| 200 | Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимон, чай</small> | ККАЛ-77, У-19 | 6-00 |
| 35 | Батон | ККАЛ-99, Б-3, Ж-1, У-18 | 5-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-579, Б-13, Ж-11, У-107 | 57-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 25 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-4, У-1 | 12-00 |
| 210 | Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свекла, капуста, картофель, сметана 13%, морковь, лук репка, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small> | ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18 | 20-00 |
| 90 | Тефтели мясные 60/30 <small>фарш мясной, лук репка, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, томат-паста, морковь, сахар</small> | ККАЛ-230, Б-8, Ж-18, У-11 | 40-00 |
| 150 | Макаронь отварные (гребешок) 150 <small>макаронь (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33 | 15-00 |
| 200 | Сок фруктовый абрикосовый | ККАЛ-106, У-25 | 25-00 |
| 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-805, Б-21, Ж-28, У-123 | 121-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 65 | Ватрушка с повидлом <small>тесто соевое ароматизированное, повидло, мука, меланж, масло растительное</small> | ККАЛ-211, Б-4, Ж-5, У-38 | 22-00 |
| 200 | Напиток овсяный ванильный 1/200 | ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95 | 35-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-581, Б-14, Ж-37, У-133 | 57-00 |

Директор
МБОУ СОШ № 35



Уварова Е.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

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 | | | |
| 250 | Каша рисовая молочная с маслом 245/5 <small>рис, молоко сухое 23%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5% топленое</small> | ККАЛ-240, Б-5, Ж-9, У-38 | 32-00 |
| 200 | Чай итальянский (корица) <small>сахар, чай, корица</small> | ККАЛ-34, У-9 | 5-00 |
| 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-467, Б-11, Ж-11, У-82 | 48-00 |
| обед | | | |
| 10 | Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small> | ККАЛ-9, Ж-1 | 6-00 |
| 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 |
| 100 | Котлета Сельская запеченная <small>куры грудка, фарш мясной, яйцо, лук репка, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное</small> | ККАЛ-215, Б-14, Ж-11, У-10 | 70-00 |
| 180 | Макароньы отварные (гребешок) <small>макароньы (гребешок), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34 | 18-00 |
| 200 | Сок фруктовый яблочный | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 25-00 |
| 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-860, Б-30, Ж-24, У-132 | 153-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Булочка Российская 75 <small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 23%, масло растительное, дрожжи сух, соль, ванилин</small> | ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48 | 18-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-497, Б-14, Ж-7, У-89 | 48-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 3



Пермякова
Е В

(Handwritten signature)

Пермякова Е В

Калькулятор
Пермякова Е В

(Handwritten signature)