

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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
165	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	ККАЛ-203, Б-4, Ж-6, У-32	27-00
<small>рис, молоко сгущенное 25% жирности, масло сливочное крестьянское 75% жирности</small>			
80	Омлет натуральный с маслом 75/5	ККАЛ-156, Б-8, Ж-13, У-2	49-00
<small>яйцо, масло сливочное крестьянское 75% жирности, молоко сгущенное 25% жирности</small>			
200	Чай с шиповником	ККАЛ-64, У-15	9-00
<small>сахар, шиповник, чай</small>			
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-608, Б-19, Ж-23, У-76	104-00
<u>Молочная Перемена</u>			
200	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
Итого за Молочная Перемена		ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
<u>обед</u>			
15	Помидор свежий с маслом растительным	ККАЛ-16, Ж-2, У-1	6-00
<small>помидор свежий, масло растительное</small>			
100	Тефтели рыбные в соусе 50/50	ККАЛ-147, Б-13, Ж-10, У-7	38-00
<small>минтай филе, свиная шпикатка, лук репчатый, хлеб пшеничный, морковь, картофель, лук репчатый, помидоры свежие, сметана, томат-паста, морковь, молоко сгущенное 25% жирности, сахар</small>			
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
<small>картофель, масло сливочное крестьянское 75% жирности, молоко сгущенное 25% жирности</small>			
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-567, Б-24, Ж-17, У-86	104-00
<u>полдник</u>			
50	Булочка с повидлом	ККАЛ-214, Б-3, Ж-6, У-36	17-00
<small>мука, повидло, сахар, масло сливочное крестьянское 75% жирности, яйцо, масло растительное, молоко сгущенное 25% жирности, соль</small>			
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-377, Б-9, Ж-13, У-55	55-00



ПП Пермякова Е. В. 
 Пермякова Е. В. 
 Калькулятор Пермякова Е. В.



меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
15	Сыр в нарезке	ККАЛ-52, Б-4, Ж-4	16-00
250	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	ККАЛ-236, Б-5, Ж-9, У-37	42-00
<small>рис - молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,3% сахар - сахар</small>			
110	Омлет натуральный с маслом 105/5	ККАЛ-162, Б-9, Ж-13, У-1	57-00
<small>яичо - масло сливочное крестьянское 72,3% молоко сухое 25%</small>			
200	Чай с шиповником	ККАЛ-64, У-15	9-00
<small>сахар шиповник чай</small>			
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-29	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-706, Б-24, Ж-28, У-89	135-00
<u>обед</u>			
35	Помидор свежий с маслом растительным	ККАЛ-38, Ж-4, У-1	16-00
<small>помидор свежий - масло растительное</small>			
120	Тефтели рыбные в соусе 70/50	ККАЛ-176, Б-9, Ж-11, У-13	50-00
<small>минтай филе - свиная шпиката, лук репчатый - хлеб пшеничный (ржаной) - мука, масло сливочное крестьянское 72,3% - томатная паста - морковь - молоко сухое 25% - соль - сахар</small>			
180	Картофельное пюре 180	ККАЛ-139, Б-4, Ж-5, У-24	31-00
<small>картофель - масло сливочное крестьянское 72,3% - молоко сухое 25%</small>			
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	5-00
Итого за обед		ККАЛ-707, Б-25, Ж-21, У-110	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом	ККАЛ-321, Б-4, Ж-10, У-54	24-00
<small>мука пшенично - сахар - масло сливочное крестьянское 72,3% - яйцо - мас. растительное - молоко сухое 25% - ореховый</small>			
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-484, Б-10, Ж-16, У-73	62-00

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

ИП 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 рисовая молочная с маслом 195/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	29-00
40	Омлет натуральный <small>яйца, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-5	19-00
200	Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	5-00
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			61-00
<u>обед</u>			
210	Суп крестьянский со сметаной 200/10 (пшено) <small>картофель, капуста, сметана 15%, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное, соль, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-5, У-8	19-00
100	Тефтели рыбные в соусе 50/50 <small>минтай филе, соевый соус, лук репчатый, хлеб пшеничный крестьянский, макароны, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, молоко сухое 25%, соль, сахар</small>	ККАЛ-147, Б-13, Ж-10, У-7	38-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед			117-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <small>мука пшеница, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйца, масло растительное, молоко сухое 25%, ванилин</small>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-10, У-54	24-00
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			61-00



ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Кассир/интер Пермякова Е.В.



меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование б.пола	н, бел. (ккал), бел.бел (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость позавтра (руб)
<u>завтрак</u>			
250	Каша рисовая молочная с маслом 245/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-240, б-5, Ж-9, У-38	30-00
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	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, б-2, У-19	3-00
Итого за завтрак			54-00
<u>обед</u>			
15	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-16, Ж-2, У-1	6-00
260	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 250/10 <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, пшено, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-195, б-2, Ж-6, У-11	22-00
120	Тефтели рыбные в соусе 70/50 <small>минтай филе, сметана, лук репчатый, хлеб пшеничный (крекеры), яйца, молоко сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, молоко сухое 25%, соль, сахар</small>	ККАЛ-176, б-9, Ж-11, У-13	50-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, б-4, Ж-5, У-24	31-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, б-5, Ж-1, У-34	8-00
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, б-3, Ж-1, У-17	5-00
Итого за обед			147-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <small>маки, повидло, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйцо, масло растительное, молоко сухое 25%, орехи ж</small>	ККАЛ-321, б-4, Ж-10, У-54	24-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			54-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Уд. Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

