

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 |
| 80 | Омлет натуральный с маслом 75/5 | ККАЛ-156, Б-8, Ж-13, У-2 | 49-00 |
| 200 | Чай с шиповником | ККАЛ-64, У-15 | 9-00 |
| 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-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 |
| 100 | Тефтели рыбные в соусе 50/50 | ККАЛ-147, Б-13, Ж-10, У-7 | 38-00 |
| 150 | Картофельное пюре 150 | 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 | | 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 |
| 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 |

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Каликуватор
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-147, 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 шпикатка, лук репчатый - хлеб пшеничный (ржаной) - мука, масло сливочное крестьянское 72,3% - сметана - 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% - орехи - корица</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 | эл. 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.

Исполнитель
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



Уполномоченный
Е.В. Пермякова

(Signature)

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

(Signature)

