

## 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	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-1	5-00
110	Рыба запеченная под молочным соусом 60/50 <small>минтай филе, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, масло растительное, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	62-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	24-00
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		ККАЛ-556, Б-21, Ж-17, У-78	104-00
<u>обед</u>			
45	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-49, Ж-5, У-2	16-00
90	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-178, Б-11, Ж-8, У-14	55-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	14-00
200	Напиток яблочно-вишневый <small>яблоки, сахар, вишня сухая, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
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-692, Б-25, Ж-19, У-105	104-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>тесто соевое ороженное, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	74-00

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>			
20	<b>Горошек зеленый</b> <i>горошек зеленый, масло растительное</i>	ККАЛ-8, Б-1, У-1	15-00
120	<b>Рыба запеченная под молочным соусом 60/60</b> <i>минтай филе, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, молоко сухое 25%, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	66-00
180	<b>Картофельное пюре 180</b> <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	29-00
200	<b>Чайный напиток Росинка</b> <i>сок фруктовый яблочный, сахар, чай</i>	ККАЛ-77, У-19	14-00
50	<b>Батон</b>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-660, Б-25, Ж-19, У-94	<b>135-00</b>
<u>обед</u>			
40	<b>Помидор свежий с маслом растительным</b> <i>помидор свежий, масло растительное</i>	ККАЛ-44, Ж-4, У-1	14-00
100	<b>Печень тушеная в соусе красном основном 50/50</b> <i>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</i>	ККАЛ-203, Б-12, Ж-12, У-15	64-00
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	<b>Сок фруктовый (мультифрукт)</b>	ККАЛ-85, Б-1, У-20	27-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-789, Б-31, Ж-23, У-117	<b>135-00</b>
<u>полдник</u>			
75	<b>Пирожок с капустой</b> <i>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</i>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	25-00
200	<b>Кефир 2,5%</b>	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	<b>Мандарины свежие</b>	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-351, Б-12, Ж-14, У-45	<b>74-00</b>



ИП 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>			
110	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-49, У-11	18-00
200	<b>Каша манная молочная с маслом 195/5</b> <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль</small>	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	21-00
200	<b>Чай французский (ваниль)</b> <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	5-00
40	<b>Батон</b>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	6-00
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-450, Б-9, Ж-11, У-76	52-00
<u>обед</u>			
50	<b>Помидор свежий с маслом растительным</b> <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-5, У-2	18-00
210	<b>Суп из овощей со сметаной 200/10</b> <small>картофель, капуста, сметана 15%, морковь, лук репка, горошек зеленый консервированный, масло растительное, томат-паста, соль</small>	ККАЛ-92, Б-1, Ж-4, У-13	20-00
90	<b>Печень тушеная в соусе красном основном 45/45</b> <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-178, Б-11, Ж-8, У-14	55-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	14-00
200	<b>Напиток яблочно-вишневый</b> <small>яблоки, сахар, вишня сухая, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-790, Б-26, Ж-23, У-118	126-00
<u>полдник</u>			
50	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>тесто соевое оржежевое, фарш творожный для ватрушек, творожок, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-144, Б-7, Ж-3, У-21	22-00
200	<b>Сок фруктовый 1/200</b>	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-317, Б-9, Ж-3, У-62	52-00



ИП 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)
<u>завтрак</u>			
250	<b>Каша манная молочная с маслом 240/10</b> <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26	32-00
200	<b>Чай французский (ваниль)</b> <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	5-00
18	<b>Мармелад трицветик</b>	ККАЛ-29, У-7	7-00
50	<b>Батон</b>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-506, Б-11, Ж-11, У-87	<b>55-00</b>
<u>обед</u>			
55	<b>Помидор свежий с маслом растительным</b> <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-6, У-2	19-00
260	<b>Суп из овощей со сметаной 250/10</b> <small>картофель, капуста, морковь, лук репка, сметана 15%, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль, томат-паста</small>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-11	23-00
100	<b>Печень тушеная в соусе красном основном 50/50</b> <small>печень говяжья, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, томат-паста, морковь, лук репка, сахар</small>	ККАЛ-203, Б-12, Ж-12, У-15	64-00
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	<b>Напиток яблочно-вишневый</b> <small>яблоки, сахар, вишня сухая, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	10-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-917, Б-32, Ж-31, У-130	<b>146-00</b>
<u>полдник</u>			
75	<b>Пирожок с капустой</b> <small>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, орожежи сух, яйцо</small>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	25-00
200	<b>Сок фруктовый 1/200</b>	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70	<b>55-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ № 35  
ИП Пермякова Е.В.



Пермякова Е.В. Калькулятор  
Пермякова Е.В.

