

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	Каши пшеничная молочная с маслом 245/5 <small>пшеница, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-8, У-24	35-00
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, Б-18, У-9	5-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак			53-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
260	Борщ с капустой и картофелем 250/10 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-20	27-00
120	Тефтели из печени с рисом 80/40 <small>печень говяжья, лук репчатый, рис, сметана 15%, масло растительное, яйца, мука, томат-паста, соль</small>	ККАЛ-165, Б-13, Ж-6, У-18	56-00
180	Макароны отварные (рожок витой) <small>макароны (рожок витой), масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-225, Б-6, Ж-5, У-39	18-00
200	Напиток яблочно - вишневый (яблоки, вишня с/м) <small>яблоки, сахар, вишня свежемороженая, лимонная кислота</small>	ККАЛ-92, У-23	22-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед			148-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с картофелем <small>тесто орожковое, фарш картофельный, мука, мясной, масло растительное</small>	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	23-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			53-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Ундрова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	18-00
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5	ККАЛ-215, Б-5, Ж-10, У-23 <small>пшени, масло сливочное 25%, масло сливочное крестьянское 72,5% сахар, соль</small>	26-00
200	Чай с сахаром	ККАЛ-74, Б-18, У-9 <small>сахар, чай</small>	5-00
30	Батон	ККАЛ-85, Б-2, Ж-1, У-15	5-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак			56-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий с маслом растительным	ККАЛ-20, Ж-2, У-1 <small>помидор свежий, масло растительное</small>	11-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10	ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18 <small>свекла, капуста, картофель, сметана 15%, морковь, лук репка, масло растительное, томат-паста, сахар, соль, лимонная кислота</small>	24-00
90	Тефтели из печени с рисом 60/30	ККАЛ-158, Б-13, Ж-5, У-15 <small>печень говяжья, лук репка, рис, сметана 15%, масло растительное, яйцо, мука, томат-паста, соль</small>	40-00
150	Макароны отварные (рожок витой) 150	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33 <small>макароны (рожок витой), масло сливочное крестьянское 72,5% соль</small>	15-00
200	Напиток яблочно - вишневый (яблоки, вишня с/м)	ККАЛ-92, У-23 <small>яблоки, сахар, вишня свежемороженая, лимонная кислота</small>	22-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за обед			122-00
<u>полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом	ККАЛ-215, Б-10, Ж-5, У-32 <small>тесто слоеное с/м, творог, фарш творожный для ватрушек, сахар, мука, мякоть, масло растительное</small>	36-00
120	Яблоки свежие	ККАЛ-53, У-12	20-00
Итого за полдник			56-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИИ Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
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>			
100	Котлета рубленая из мяса 100 <i>фарш мясной, хлеб пшеничный 1 сорт, сахар рафинированный, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-355, Б-12, Ж-26, У-16	73-00
30	Соус Красный основной <i>морковь, томат-паста, мука, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</i>	ККАЛ-12, У-2	3-00
180	Макароны отварные (рожки) <i>макароны (рожки), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Сок фруктовый яблочный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	28-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-844, Б-24, Ж-33, У-108	135-00
<u>обед</u>			
45	Помидор свежий с маслом растительным <i>помидор свежий, масло растительное</i>	ККАЛ-44, Ж-4, У-1	25-00
120	Тефтели из печени с рисом 80/40 <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, яйцо, мука, томат-паста, соль</i>	ККАЛ-165, Б-13, Ж-6, У-18	56-00
180	Макароны отварные (рожок витой) <i>макароны (рожок витой), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i>	ККАЛ-225, Б-6, Ж-5, У-39	18-00
200	Напиток яблочно - вишневый (яблоки, вишня с/м) <i>яблоки, сахар, вишня свежемороженая, лимонная кислота</i>	ККАЛ-92, У-23	22-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед		ККАЛ-758, Б-28, Ж-16, У-129	135-00
<u>полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом <i>тесто соевое ороженное, фарш творожный для ватрушек, творожок, мука, меланж, масло растительное</i>	ККАЛ-215, Б-10, Ж-5, У-32	36-00
200	Ряженка 2,5%	ККАЛ-102, Б-6, Ж-5, У-8	35-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-362, Б-16, Ж-11, У-50	88-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Умарова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

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>			
65	Котлета рубленая из мяса <small>фарш мясной, хлеб пшеничный 1 сорт, султан папиров., масло растительное, соль</small>	ККАЛ-224, Б-6, Ж-17, У-10	49-00
30	Соус Красный основной <small>морковь, помидор-паста, мука, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-12, У-2	3-00
150	Макароны отварные (рожки) 150 <small>макароны (рожки), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Сок фруктовый яблочный	ККАЛ-85, Б-1, У-20	28-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-656, Б-17, Ж-23, У-92	104-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	11-00
90	Тефтели из печени с рисом 60/30 <small>печень говяжья, лук репчатый, рис, сметана 15%, масло растительное, яйцо, мука, помидор-паста, соль</small>	ККАЛ-158, Б-13, Ж-5, У-15	40-00
150	Макароны отварные (рожок витой) 150 <small>макароны (рожок витой), 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	28-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за обед		ККАЛ-640, Б-24, Ж-12, У-108	104-00
<u>полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом <small>тесто соевое дрожжевое, фарш творожный для ватрушек, сахар, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-144, Б-7, Ж-3, У-21	24-00
200	Ряженка 2,5%	ККАЛ-102, Б-6, Ж-5, У-8	35-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-290, Б-13, Ж-9, У-40	76-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Ушрова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.