

## меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-2	4-00
90	Котлета куриная Диетическая 90	ККАЛ-159, Б-11, Ж-10, У-11	60-00
	<small>куриный грудка, творог свежий 9%, лук репка, сахарный песок, масло растительное, манка, яйцо, соль</small>		
150	Капуста тушеная 150	ККАЛ-79, Б-3, Ж-3, У-9	26-00
	<small>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,3%, соль, лимонная кислота</small>		
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
	<small>сахар, вишня сухая, 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-480, Б-19, Ж-15, У-71	104-00
<u>обед</u>			
20	Огурец свежий с маслом растительным.	ККАЛ-18, Ж-2	8-00
	<small>огурец свежий, масло растительное</small>		
100	Гуляши из птицы ( курица) 50/50	ККАЛ-146, Б-16, Ж-8, У-3	58-00
	<small>куриный грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,3%, томат-паста, мука, соль</small>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
	<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,3%, соль</small>		
200	Кисель из сухофруктов	ККАЛ-105, У-26	14-00
	<small>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный</small>		
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-642, Б-29, Ж-16, У-96	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
	<small>мука, масло сливочное крестьянское 72,3%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сух</small>		
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-419, Б-13, Ж-17, У-53	72-00



Директор  
МБОУ СОШ  
№ 35

ИП Пермякова  
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор  
Пермякова Е.В.



## меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
100	<b>Котлета куриная Диетическая 100</b> <small>куры грудка, творог свежий 9%, лук репка, сахар пшеница, масло растительное, манка, яйцо, соль</small>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, У-13	67-00
180	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11	32-00
200	<b>Сок фруктовый (мультифрукт)</b>	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-549, Б-22, Ж-17, У-80	135-00
<u>обед</u>			
40	<b>Огурец свежий с маслом растительным.</b> <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-37, Ж-4, У-1	16-00
110	<b>Гуляши из птицы 60/50 (курица)</b> <small>куры грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, лимонная кислота, яйцо, соль</small>	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
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>Кисель фруктовый Витаминчик</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, картофельный, лимонник</small>	ККАЛ-105, У-26	20-00
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-745, Б-33, Ж-19, У-111	135-00
<u>полдник</u>			
75	<b>Пирожок с яблоком</b> <small>тесто соевое, орех жевое, фарш яблочный, масло растительное, медовая мука</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	<b>Кефир 2,5%</b>	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	<b>Мандарины свежие</b>	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	77-00

ИП Пермякова  
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор  
Пермякова Е.В.



## меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	<b>Каши манная молочная с маслом 195/5</b> <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	20-00
50	<b>Котлета куриная Диетическая 50</b> <small>курица грудка, фарш свиной 9%, лук репка, сухари панировочные, масло растительное, манка, яйцо</small>	ККАЛ-88, Б-6, Ж-6, У-6	33-00
200	<b>Чай русский (карамель)</b> <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-38, У-9	3-00
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-454, Б-15, Ж-16, У-63	64-00
<u>обед</u>			
20	<b>Огурец свежий с маслом растительным.</b> <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-18, Ж-2	8-00
200	<b>Суп гороховый 200</b> <small>картофель, горох сухой, морковь, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19	10-00
100	<b>Гуляш из птицы ( курица) 50/50</b> <small>курица грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, мука</small>	ККАЛ-146, Б-16, Ж-8, У-3	58-00
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая 150</b> <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
200	<b>Кисель из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-105, У-26	14-00
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-761, Б-33, Ж-19, У-116	114-00
<u>полдник</u>			
60	<b>Булочка дорожная 60</b> <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сух</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	<b>Сок фруктовый 1/200</b>	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
90	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-40, У-9	14-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-497, Б-9, Ж-12, У-86	64-00

Директор  
МБОУ СОШ №3



Уварова Т.В.

ИП Пермякова  
Е.В.

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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
250	Каша манная молочная с маслом 240/10 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26	32-00
200	Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-38, У-9	3-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-447, Б-13, Ж-14, У-66	55-00
<u>обед</u>			
35	Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-32, Ж-3, У-1	14-00
250	Суп гороховый 250 <small>картофель, горох сухой, морковь, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-1, У-19	13-00
110	Гуляш из птицы 60/50 (курица) <small>курица грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, лимон-листья, перец душистый</small>	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Кисель фруктовый Витаминчик <small>яблоки, сахар, крахмал, картофельный, лимонный</small>	ККАЛ-105, У-26	20-00
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
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-867, Б-38, Ж-22, У-130	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>тесто слоистое слоеное, фарш яблочный, масло растительное, мелисса, мука</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-386, Б-5, Ж-6, У-79	55-00



Директор  
МБОУ СОШ № 85

Уварова Т. В.

ИП Пермякова  
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор  
Пермякова Е. В.

