

меню (Льгота 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 10 | Горошек зеленый <i>горошек зеленый, масло растительное</i> | ККАЛ-4, У-1 | 8-00 |
| 90 | Биточки рыбные Сочные 90 <i>минтай б/г потрош, хлеб пшеничный (резаный), свинина (окорок), сухари паниров., масло растительное, соль</i> | ККАЛ-143, Б-6, Ж-12, У-8 | 45-00 |
| 150 | Картофельное пюре 150 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</i> | ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20 | 28-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <i>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 15-00 |
| 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-541, Б-17, Ж-20, У-77 | 104-00 |
| обед | | | |
| 15 | Закуска из консервированных огурцов <i>огурцы консервированные, масло растительное салатное</i> | ККАЛ-15, Ж-2 | 7-00 |
| 90 | Мясо тушеное 45/45 <i>свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</i> | ККАЛ-218, Б-10, Ж-18, У-4 | 61-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</i> | ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32 | 15-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар, лимонная кислота</i> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 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-700, Б-23, Ж-26, У-93 | 104-00 |
| полдник | | | |
| 80 | Блинчики 80 <i>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</i> | ККАЛ-148, Б-7, Ж-5, У-20 | 17-00 |
| 200 | Кефир 2,5% | ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8 | 24-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 17-00 |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-29, У-7 | 7-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-322, Б-13, Ж-10, У-45 | 65-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.Е. ИП 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> | | | |
| 20 | Горошек зеленый <small>горошек зеленый, масло растительное</small> | ККАЛ-8, Б-1, У-1 | 16-00 |
| 100 | Биточки рыбные Сочные с маслом сливочным 100/5 <small>минтай б/г потрош, хлеб пшеничный (резаный), свинина (окорок), сухари паниров, масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-147, Б-7, Ж-13, У-8 | 59-00 |
| 180 | Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молока сухое 25%, соль</small> | ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24 | 34-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</small> | ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21 | 15-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 8-00 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККАЛ-51, Б-2, У-10 | 3-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-620, Б-19, Ж-22, У-90 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 30 | Закуска из консервированных огурцов <small>огурцы консервированные, масло растительное салатное</small> | ККАЛ-30, Ж-3 | 14-00 |
| 110 | Мясо тушеное 60/50 <small>свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small> | ККАЛ-280, Б-13, Ж-24, У-4 | 79-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33 | 18-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 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 |
| Итого за обед | | ККАЛ-862, Б-30, Ж-34, У-107 | 135-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 100 | Блинчики <small>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-193, Б-8, Ж-6, У-27 | 21-00 |
| 200 | Кефир 2,5% | ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8 | 24-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 17-00 |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-29, У-7 | 7-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-367, Б-14, Ж-11, У-52 | 69-00 |

Директор
МБОУ СОШ № 35
Уварова Т.В.
ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

ИП Пермякова Е.В.
ИНН 360402268210

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 200 | Каша манная молочная с маслом 195/5 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, соль</small> | ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21 | 21-00 |
| 40 | Омлет натуральный <small>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small> | ККАЛ-59, Б-3, Ж-5 | 20-00 |
| 200 | Чай витаминный <small>сахар, шиповник, лимон, чай</small> | ККАЛ-47, У-11 | 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-433, Б-12, Ж-15, У-59 | 58-00 |
| обед | | | |
| 210 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10 <small>капуста, картофель, морковь, говядина-тушенка, лук репка, томатная паста, масло растительное, соль, лавровый лист</small> | ККАЛ-114, Б-3, Ж-8, У-7 | 23-00 |
| 90 | Мясо тушеное 45/45 <small>свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5 %, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small> | ККАЛ-218, Б-10, Ж-18, У-4 | 61-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32 | 15-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 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-799, Б-27, Ж-32, У-100 | 120-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Булочка с повидлом обсыпная <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5 %, сахар, повидло, соль, дрожжи сух, масло растительное</small> | ККАЛ-237, Б-18, Ж-4, У-35 | 28-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-410, Б-20, Ж-4, У-76 | 58-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.
ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.
ИНН 360402360210

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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 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 витаминный <small>сахар, шиповник, лимон, чай</small> | ККАЛ-47, У-11 | 9-00 |
| 50 | Батон | ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26 | 8-00 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, У-7 | 2-00 |
| Итого за завтрак | | ККАЛ-432, Б-11, Ж-11, У-69 | 51-00 |
| обед | | | |
| 10 | Закуска из консервированных огурцов <small>огурцы консервированные, масло растительное салатное</small> | ККАЛ-10, Ж-1 | 5-00 |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 <small>капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист</small> | ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17 | 24-00 |
| 110 | Мясо тушеное 60/50 <small>свинина (окорок), масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small> | ККАЛ-280, Б-13, Ж-24, У-4 | 79-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33 | 18-00 |
| 200 | Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-94, У-22 | 12-00 |
| 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 |
| Итого за обед | | ККАЛ-961, Б-32, Ж-38, У-124 | 150-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Пирожок с капустой <small>капуста, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, яйцо</small> | ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30 | 21-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70 | 51-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35
Уварова Т.В.
ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.
ИП Пермякова Е.В.
ИНН 380402350210

Пермякова Е.В.

