

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (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	17-00
80	Омлет натуральный с маслом 75/5	ККАЛ-156, Б-8, Ж-13, У-7	42-00
	<small>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>		
165	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	ККАЛ-203, Б-4, Ж-6, У-32	24-00
	<small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	13-00
	<small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</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-672, Б-22, Ж-27, У-82	104-00
<u>обед</u>			
20	Помидор свежий с маслом растительным	ККАЛ-22, Ж-2, У-1	8-00
	<small>помидор свежий, масло растительное</small>		
100	Тефтели рыбные в соусе 50/50	ККАЛ-147, Б-13, Ж-10, У-7	38-00
	<small>минтай филе, лук репчатый, свишина (шпик), лук репка, хлеб пшеничный (крестьян), мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, молоко сухое 25%, соль, сахар</small>		
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	24-00
	<small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>		
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-573, 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
	<small>мука, повидло, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйцо, масло растительное, молоко сухое 25%, дрожжи, соль</small>		
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-377, Б-9, Ж-13, У-55	53-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Пермякова Е. В.

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	Сыр в нарезке	ККАЛ-69, Б-5, Ж-5	22-00
110	Омлет натуральный с маслом 105/5 <small>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-162, Б-9, Ж-13, У-1	50-00
250	Каша рисовая молочная с маслом 240/10 <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-236, Б-5, Ж-9, У-37	39-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	13-00
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-773, Б-28, Ж-32, У-95	135-00
<u>обед</u>			
45	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-49, Ж-5, У-2	18-00
120	Тефтели рыбные в соусе 70/50 <small>минтай замороженный, лук репчатый, хлеб пшеничный (крупчатый), мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, 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	29-00
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		ККАЛ-718, Б-23, Ж-22, У-111	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйцо, масло растительное, молоко сухое 25%, ореховый сироп</small>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-10, У-54	24-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	19-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-484, Б-10, Ж-16, У-73	60-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Уваров Е. В.
Пермякова Е. В.

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>			
50	Омлет натуральный <i>яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-74, Б-4, Ж-6, У-1	20-00
200	Каша рисовая молочная с маслом 195/5 <i>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</i>	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	28-00
200	Чай французский (ваниль) <i>сахар, чай, ванилин</i>	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-489, Б-14, Ж-14, У-75	61-00
<u>обед</u>			
10	Помидор свежий с маслом растительным <i>помидор свежий, масло растительное</i>	ККАЛ-11, Ж-1	5-00
210	Суп крестьянский со сметаной 200/10 (пшено) <i>картофель, капуста, сметана 15%, морковь, лук репка, пшено, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-5, У-8	16-00
100	Тефтели рыбные в соусе 50/50 <i>минтай филе (запорок), свинина (лопатка), лук репка, хлеб пшеничный (резаный), мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, молоко сухое 25%, соль, сахар</i>	ККАЛ-147, Б-13, Ж-10, У-7	38-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	24-00
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-649, Б-25, Ж-21, У-95	117-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <i>мука, повидло, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйцо, масло растительное, молоко сухое 25%, ореховая стружка</i>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-10, У-54	24-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-524, Б-6, Ж-10, У-102	61-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 65

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>			
250	Каша рисовая молочная с маслом 245/5 <i>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</i>	ККАЛ-240, Б-5, Ж-9, У-38	32-00
200	Чай французский (ваниль) <i>сахар, чай, ванилин</i>	ККАЛ-74, У-18	5-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-537, Б-11, Ж-11, У-98	54-00
<u>обед</u>			
40	Помидор свежий с маслом растительным <i>помидор свежий, масло растительное</i>	ККАЛ-44, Ж-4, У-1	12-00
260	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 250/10 <i>картофель, капуста, морковь, лук репка, сметана 15%, пшено, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-11	18-00
120	Тефтели рыбные в соусе 70/50 <i>минтай, филе, свиная (поярка), лук репка, хлеб пшеничный (резаный), мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, морковь, молоко сухое 25%, соль, сахар</i>	ККАЛ-176, Б-9, Ж-11, У-13	50-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	29-00
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		ККАЛ-817, Б-25, Ж-28, У-121	147-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом <i>мука, повидло, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, яйцо, масло растительное, молоко сухое 25%, прожжен кис</i>	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		ККАЛ-194, Б-6, Ж-10, У-94	54-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.