

## 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>			
20	<b>Огурец свежий в нарезке</b>	ККАЛ-3, У-1	8-00
90	<b>Печень тушеная в соусе молочном 45/45</b> <small>печень говяжья, молоко сухое 25%, мука, масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-146, Б-7, Ж-10, У-8	50-00
150	<b>Макароны отварные (ригати) 150</b> <small>макароны (ригати), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко сухое 25%, сахар, какао-порошок</small>	ККАЛ-134, Б-4, Ж-3, У-23	23-00
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-618, Б-21, Ж-19, У-92	104-00
<u>обед</u>			
20	<b>Закуска из свежих помидоров</b> <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-36, Ж-4, У-1	8-00
90	<b>Котлета куриная Рябушка 90</b> <small>курица грудка, сухари панаров., мука, лук репка, масло растительное, соль, молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-255, Б-19, Ж-11, У-18	54-00
150	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука</small>	ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19	25-00
200	<b>Напиток из с/фр</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-702, Б-28, Ж-19, У-102	104-00
<u>полдник</u>			
50	<b>Плюшка Московская</b> <small>мука, сахар, яйцо, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи жидкие</small>	ККАЛ-96, Б-8, Ж-2, У-13	13-00
200	<b>Молоко питьевое пастеризованное 3,2%</b>	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-44, У-10	19-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-259, Б-14, Ж-8, У-32	53-00

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	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
20	<b>Огурец свежий в нарезке</b>	ККАЛ-3, У-1	8-00
120	<b>Печень тушеная в соусе молочном 60/60</b> <small>печень говяжья, молоко сухое 25%, мука, масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, сливки молочного жира</small>	ККАЛ-168, Б-9, Ж-11, У-12	75-00
180	<b>Макароньы отварные (рожок витой)</b> <small>макароньы (рожок витой), масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко сухое 25%, сахар, какао-порошок</small>	ККАЛ-134, Б-4, Ж-3, У-23	23-00
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-697, Б-24, Ж-20, У-105	135-00
<u>обед</u>			
20	<b>Салат из свежих помидоров</b> <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	8-00
100	<b>Котлета куриная Рябушка 100</b> <small>куриный филе, сухари панирон., манка, лук репка, масло растительное, яйцо куриное 25%</small>	ККАЛ-256, Б-19, Ж-12, У-19	60-00
180	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука</small>	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	30-00
200	<b>Сок фруктовый яблочно-виноградный</b>	ККАЛ-125, Б-1, У-30	25-00
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-785, Б-31, Ж-20, У-120	135-00
<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>Молоко питьевое пастеризованное 3,2%</b>	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	21-00
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-44, У-10	19-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-446, Б-13, Ж-19, У-56	60-00

ИП Пермякова  
Е.В.

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>			
30	<b>Повидло фруктовое</b>	ККАЛ-644, Б-1, У-170	10-00
210	<b>Макароньы отварные с сыром</b> <small>макароньы (рожьки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46	27-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, У-18	4-00
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-1163, Б-16, Ж-10, У-262	49-00
<u>обед</u>			
20	<b>Закуска из свежих помидоров</b> <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-36, Ж-4, У-1	8-00
210	<b>Рассольник домашний со сметаной 200/10</b> <small>картофель, капуста, огурцы консервированные, сметана 15%, морковь, лук репка, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-98, Б-2, Ж-5, У-11	25-00
90	<b>Котлета куриная Рябушка 90</b> <small>курица грудка, сухари паниров., яйцо, лук репка, масло растительное, соль, перец черный 25%</small>	ККАЛ-255, Б-19, Ж-11, У-18	54-00
150	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19	25-00
200	<b>Напиток из с/фр</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-800, Б-30, Ж-24, У-113	129-00
<u>полдник</u>			
200	<b>Сок фруктовый 1/200</b>	ККАЛ-173, Б-2, У-10	30-00
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-44, У-10	19-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-218, Б-2, У-50	49-00

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	<b>Макароны отварные с сыром</b> <small>макароны (рожки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-353, Б-12, Ж-9, У-55	31-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, У-18	4-00
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-620, Б-18, Ж-11, У-109	46-00
<u>обед</u>			
20	<b>Салат из свежих помидоров</b> <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-20, Ж-2, У-1	10-00
260	<b>Рассольник домашний 250/10</b> <small>картофель, капуста, огурцы консервированные, мякоть лук репка, сметана 15% масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-118, Б-2, Ж-4, У-14	35-00
100	<b>Котлета куриная Рябушка 100</b> <small>куры грудка, сухари паниров., манка, лук репка, масло растительное, мякоть сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-256, Б-19, Ж-12, У-19	60-00
180	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель, лук репка, мякоть, масло сливочное крестьянское 72,5 %, лук</small>	ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23	30-00
200	<b>Напиток из с/фр</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-117, У-29	8-00
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-895, Б-33, Ж-23, У-133	155-00
<u>полдник</u>			
200	<b>Сок фруктовый 1/200</b>	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
90	<b>Яблоки свежие</b>	ККАЛ-40, У-9	16-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-213, Б-2, У-49	46-00

ИП Пермякова  
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор  
Пермякова Е.В.