

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 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-3, У-1 | 8-00 |
| 90 | Печень тушеная в соусе молочном 45/45 <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 | Макароны отварные (ригати) 150 <small>макароны (ригати), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33 | 15-00 |
| 200 | Какао с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар, какао-порошок</small> | ККАЛ-134, Б-4, Ж-3, У-23 | 23-00 |
| 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-618, Б-21, Ж-19, У-92 | 104-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Закуска из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-36, Ж-4, У-1 | 8-00 |
| 90 | Котлета куриная Рябушка 90 <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 | Картофель тушеный <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука</small> | ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19 | 25-00 |
| 200 | Напиток из с/фр <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-117, У-29 | 8-00 |
| 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-702, Б-28, Ж-19, У-102 | 104-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 50 | Плюшка Московская <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 | Молоко питьевое пастеризованное 3,2% | ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9 | 21-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 19-00 |
| Итого за полдник | | 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 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-3, У-1 | 8-00 |
| 120 | Печень тушеная в соусе молочном 60/60 <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 | Макароньы отварные (рожок витой) <small>макароньы (рожок витой), масло сливочное крестьянское 72,5%</small> | ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34 | 18-00 |
| 200 | Какао с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар, какао-порошок</small> | ККАЛ-134, Б-4, Ж-3, У-23 | 23-00 |
| 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-697, Б-24, Ж-20, У-105 | 135-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-20, Ж-2, У-1 | 8-00 |
| 100 | Котлета куриная Рябушка 100 <small>куриный филе, сухари панирова, манка, лук репка, масло растительное, яйцо куриное 25%</small> | ККАЛ-256, Б-19, Ж-12, У-19 | 60-00 |
| 180 | Картофель тушеный <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука</small> | ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23 | 30-00 |
| 200 | Сок фруктовый яблочно-виноградный | ККАЛ-125, Б-1, У-30 | 25-00 |
| 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-785, Б-31, Ж-20, У-120 | 135-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 60 | Булочка дорожная 60 <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 | Молоко питьевое пастеризованное 3,2% | ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9 | 21-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 19-00 |
| Итого за полдник | | 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 | Повидло фруктовое | ККАЛ-644, Б-1, У-170 | 10-00 |
| 210 | Макароньы отварные с сыром <small>макароньы (рожьки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-297, Б-10, Ж-8, У-46 | 27-00 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай</small> | ККАЛ-74, У-18 | 4-00 |
| 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-1163, Б-16, Ж-10, У-262 | 49-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Закуска из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-36, Ж-4, У-1 | 8-00 |
| 210 | Рассольник домашний со сметаной 200/10 <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 | Котлета куриная Рябушка 90 <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 | Картофель тушеный <small>картофель, лук репка, морковь, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small> | ККАЛ-126, Б-3, Ж-4, У-19 | 25-00 |
| 200 | Напиток из с/фр <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-117, У-29 | 8-00 |
| 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-800, Б-30, Ж-24, У-113 | 129-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-10 | 30-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 19-00 |
| Итого за полдник | | 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 | Макароны отварные с сыром <small>макароны (рожки), сыр твердый, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-353, Б-12, Ж-9, У-55 | 31-00 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай</small> | ККАЛ-74, У-18 | 4-00 |
| 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-18, Ж-11, У-109 | 46-00 |
| <u>обед</u> | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small> | ККАЛ-20, Ж-2, У-1 | 10-00 |
| 260 | Рассольник домашний 250/10 <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 | Котлета куриная Рябушка 100 <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 | Картофель тушеный <small>картофель, лук репка, мякоть, масло сливочное крестьянское 72,5 %, лук</small> | ККАЛ-151, Б-3, Ж-5, У-23 | 30-00 |
| 200 | Напиток из с/фр <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small> | ККАЛ-117, У-29 | 8-00 |
| 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-895, Б-33, Ж-23, У-133 | 155-00 |
| <u>полдник</u> | | | |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| 90 | Яблоки свежие | ККАЛ-40, У-9 | 16-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-213, Б-2, У-49 | 46-00 |

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.