

меню (БП, РП 12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 18 | Огурец свежий в нарезке | ККАЛ-3, У-1 | 12-00 |
| 110 | Гуляш из свинины 60/50 <small>свинина (копорок), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5 %, мука, соль</small> | ККАЛ-307, Б-13, Ж-26, У-5 | 85-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33 | 18-00 |
| 200 | Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small> | ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20 | 9-00 |
| 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-828, Б-30, Ж-35, У-95 | 135-00 |
| обед | | | |
| 10 | Огурец консервированный | ККАЛ-1 | 5-00 |
| 110 | Шарики рыбные 80/30 <small>минтай филе, творог свежий 9%, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</small> | ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10 | 61-00 |
| 180 | Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small> | ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24 | 31-00 |
| 200 | Сок фруктовый вишневый | ККАЛ-100, Б-1, У-23 | 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-641, Б-24, Ж-13, У-108 | 135-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Пирожок рис яйцо <small>теста дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, меланж, масло растительное</small> | ККАЛ-266, Б-8, Ж-11, У-33 | 25-00 |
| 200 | Молоко питьевое пастеризованное 3,2% | ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9 | 21-00 |
| 100 | Яблоки свежие | ККАЛ-44, У-10 | 17-00 |
| 18 | Мармелад трицветик | ККАЛ-29, У-7 | 7-00 |
| Итого за полдник | | ККАЛ-458, Б-14, Ж-18, У-60 | 70-00 |

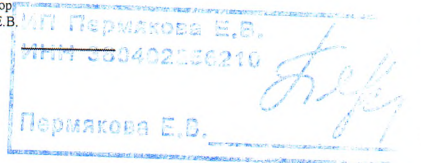
Директор
МБОУ СОШ №33



ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

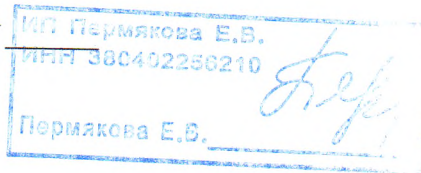


меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| завтрак | | | |
| 10 | Сыр в нарезке | ККАЛ-34, Б-3, Ж-3 | 11-00 |
| 30 | Повидло фруктовое | ККАЛ-644, Б-1, У-170 | 10-00 |
| 200 | Каша гречневая молочная с маслом 195/5 | ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24 | 25-00 |
| | <small>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %</small> | | |
| 200 | Чай вишневый | ККАЛ-93, У-23 | 9-00 |
| | <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 | | | 63-00 |
| обед | | | |
| 200 | Суп картофельный с гречневой крупой. | ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-20 | 11-00 |
| | <small>картофель, гречка, лук репка, морковь, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | | |
| 90 | Шарики рыбные 60/30 | ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8 | 46-00 |
| | <small>минтай филе, творог свежий 9%, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</small> | | |
| 150 | Картофельное пюре 150 | ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20 | 26-00 |
| | <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small> | | |
| 200 | Сок фруктовый (мультифрукт) | ККАЛ-85, Б-1, У-20 | 23-00 |
| 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 | | | 115-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Ватрушка с повидлом | ККАЛ-244, Б-5, Ж-6, У-44 | 25-00 |
| | <small>тесто сдобное дрожжевое, повидло, мука, меланж, масло растительное</small> | | |
| 200 | Напиток овсяный шоколадный 1/200 | ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95 | 38-00 |
| Итого за полдник | | | 63-00 |

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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 20 | Повидло фруктовое | ККАЛ-430, Б-1, У-114 | 6-00 |
| 250 | Каши гречневая молочная с маслом 245/5 <small>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small> | ККАЛ-235, Б-9, Ж-9, У-29 | 29-00 |
| 200 | Чай вишневый <small>сахар, вишня сухая, чай</small> | ККАЛ-93, У-23 | 9-00 |
| 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 | | | 55-00 |
| обед | | | |
| 10 | Огурец консервированный | ККАЛ-1 | 5-00 |
| 250 | Суп картофельный с гречневой крупой 250 <small>картофель, лук репка, морковь, гречка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-116, Б-2, Ж-4, У-21 | 11-00 |
| 110 | Шарики рыбные 80/30 <small>минтай филе, творог свежий 9%, кури грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</small> | ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10 | 61-00 |
| 180 | Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small> | ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24 | 31-00 |
| 200 | Сок фруктовый вишневый | ККАЛ-100, Б-1, У-23 | 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 | | | 146-00 |
| полдник | | | |
| 75 | Пирожок рис яйцо <small>тесто дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, меланж, масло растительное</small> | ККАЛ-266, Б-8, Ж-11, У-33 | 25-00 |
| 200 | Сок фруктовый 1/200 | ККАЛ-173, Б-2, У-40 | 30-00 |
| Итого за полдник | | | 55-00 |

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Удварова Е.В. ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

