

меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
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	63-00
150	Рис припущенный 150 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-192, Б-4, Ж-4, У-35	22-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	10-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-656, Б-20, Ж-25, У-87	104-00
<u>обед</u>			
10	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-9, Ж-1	6-00
90	Котлета рыбная Капитанская <small>филе рыбы, кури грудка, яйцо, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сахар панцировочные</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	51-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	31-00
200	Чай вишневый прохладительный <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-622, Б-23, Ж-17, У-94	104-00
<u>полдник</u>			
50	Пицца школьная (с курицей) <small>тесто дрожжевое, кури грудка, сметана 15%, сыр твердый, лук репка, масло растительное, томат-паста, яйцо</small>	ККАЛ-93, Б-6, Ж-5, У-7	28-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	22-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-255, Б-12, Ж-12, У-26	67-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 55

Ирина Т.В.

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)
завтрак			
10	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-3	7-00
110	Мясо тушеное 60/50 <small>свищино (окорак), масло сливочное крестьянское 72,5 %, тамаг-паста, морковь, лук репка, мука, соль</small>	ККАЛ-242, Б-11, Ж-24, У-4	79-00
180	Рис припущенный 180 <small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5 %, соль</small>	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-42	26-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25% чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	10-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-767, Б-23, Ж-32, У-103	135-00
обед			
100	Котлета рыбная Капитанская <small>филе рыбы, кури грудка, яйцо, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панировочные</small>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	58-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5 %, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	35-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	28-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед		ККАЛ-699, Б-28, Ж-18, У-106	135-00
полдник			
75	Пирожок с картофелем <small>тесто дрожжевое, фарш картофельный, мука, меланж, масло растительное</small>	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	25-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	22-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-291, Б-14, Ж-13, У-30	64-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



Уварова Т.В. 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			
200	Каша рисовая молочная с маслом 195/5 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-193, Б-5, Ж-6, У-30	28-00
50	Блинчики <small>мука, молоко сухое 25%, яйцо, сахар, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-3, У-17	11-00
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, Б-18, У-9	3-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	7-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за завтрак		ККАЛ-526, Б-31, Ж-11, У-83	51-00
обед			
210	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10 <small>картофель, огурцы консервированные, сметана 15%, морковь, перловка, лук репка, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-4, У-20	29-00
90	Котлета рыбная Капитанская <small>филе рыбы, куриный жир, яйцо, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панирочные</small>	ККАЛ-200, Б-13, Ж-11, У-12	51-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	31-00
200	Чай вишневый прохлаждающий <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
65	Хлеб пшеничный	ККАЛ-152, Б-5, Ж-1, У-32	8-00
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, У-7	2-00
Итого за обед		ККАЛ-708, Б-25, Ж-20, У-114	127-00
полдник			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
130	Яблоки свежие	ККАЛ-58, Б-1, Ж-1, У-13	21-00
Итого за полдник		ККАЛ-231, Б-3, Ж-1, У-53	51-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35
ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

ИП Пермякова Е.В.
ИНН 380402268210
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 <small>рис, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-240, Б-5, Ж-9, У-38	30-00
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-74, Б-18, У-9	3-00
50	Батон	ККАЛ-142, Б-4, Ж-1, У-26	9-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	4-00
Итого за завтрак		ККАЛ-507, Б-29, Ж-11, У-82	46-00
<u>обед</u>			
15	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-14, Ж-1	9-00
260	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 <small>картофель, огурцы консервированные, сметана 15%, морковь, перловка, лук репка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-5, У-22	33-00
100	Котлета рыбная Капитанская <small>филе рыбы, кури грудка, яйцо, геркулес, лук репка, масло сливочное, масло растительное, соль, рис, сухари панировочные</small>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-12, У-14	58-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	35-00
200	Чай вишневый прохладительный <small>сахар, вишня сухая, чай</small>	ККАЛ-93, У-23	6-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	9-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, Ж-1, У-13	5-00
Итого за обед		ККАЛ-826, Б-29, Ж-24, У-131	155-00
<u>полдник</u>			
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
95	Яблоки свежие	ККАЛ-42, У-9	16-00
Итого за полдник		ККАЛ-215, Б-2, У-50	46-00

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.