

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>			
15	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-3, У-1	6-00
90	Котлета куриная Диетическая 90	ККАЛ-159, Б-11, Ж-10, У-11	58-00
<small>куриный филе, овощи свежие 9%, лук репка, сухари паниров., масло растительное, лаваш, яйцо, соль</small>			
150	Капуста тушеная 150	ККАЛ-79, Б-3, Ж-3, У-9	26-00
<small>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</small>			
200	Чай вишневый	ККАЛ-93, У-23	6-00
<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		ККАЛ-481, Б-19, Ж-15, У-71	104-00
<u>обед</u>			
75	Яблоки свежие	ККАЛ-33, У-7	14-00
90	Гуляш из птицы 45/45 (курица)	ККАЛ-131, Б-14, Ж-7, У-3	52-00
<small>куриный филе, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, лимонная кислота, мука, соль</small>			
150	Каши гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>			
200	Кисель из сухофруктов	ККАЛ-105, У-26	14-00
<small>сухофрукты, сахар, крахмал, картофельный</small>			
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-642, Б-28, Ж-13, У-103	104-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
<small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сух</small>			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-419, Б-13, Ж-17, У-53	69-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова 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)
<u>завтрак</u>			
10	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-2	5-00
100	Котлета куриная Диетическая 100	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, У-13	63-00
<small>курица, грудка, филе свежий 9%, лук репка, сухари паниров., масло растительное, манка, яйцо, соль</small>			
180	Капуста тушеная	ККАЛ-95, Б-4, Ж-4, У-11	31-00
<small>капуста, морковь, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль, лимонная кислота</small>			
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	25-00
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-551, Б-22, Ж-17, У-80	135-00
<u>обед</u>			
35	Огурец свежий с маслом растительным.	ККАЛ-32, Ж-3, У-1	16-00
<small>огурец свежий, масло растительное</small>			
110	Гуляш из птицы 60/50 (курица)	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
<small>курица, грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, мука, соль</small>			
180	Каши гречневая рассыпчатая	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>			
200	Кисель фруктовый Витаминчик	ККАЛ-105, У-26	20-00
<small>яблоки, сахар, крахмал кукурузный, шиповник</small>			
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-741, Б-33, Ж-18, У-111	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
<small>тесто соевое, яблоки свежие, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука</small>			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	20-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-348, Б-9, Ж-11, У-54	74-00

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша манная молочная с маслом 195/5 <small>манка, молоко сухое, 25% масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-180, Б-4, Ж-9, У-21	20-00
50	Котлета куриная Диетическая 50 <small>куриные грудки, творог свежий 9%, лук репчатый, сахар, паприка, масло растительное, манка, яйцо, соль</small>	ККАЛ-88, Б-6, Ж-6, У-6	32-00
200	Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-38, У-9	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-454, Б-15, Ж-16, У-63	64-00
<u>обед</u>			
20	Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-18, Ж-2	8-00
200	Суп гороховый 200 <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-19	10-00
100	Гуляш из птицы (курица) 50/50 <small>куриные грудки, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, мука, соль</small>	ККАЛ-146, Б-16, Ж-8, У-3	58-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречиха, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	15-00
200	Кисель из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-105, У-26	14-00
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-761, Б-33, Ж-19, У-116	114-00
<u>полдник</u>			
60	Булочка дорожная 60 <small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль, масло растительное, дрожжи сухие</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-12, У-37	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
85	Яблоки свежие	ККАЛ-38, У-8	14-00
Итого за полдник		ККАЛ-494, Б-9, Ж-12, У-86	64-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35



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>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
250	Каша манная молочная с маслом 240/10 <small>манка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</small>	ККАЛ-210, Б-6, Ж-9, У-26	31-00
200	Чай русский (карамель) <small>сахар, чай</small>	ККАЛ-38, У-9	4-00
40	Батон	ККАЛ-113, Б-3, Ж-1, У-21	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-447, Б-13, Ж-14, У-66	55-00
<u>обед</u>			
30	Огурец свежий с маслом растительным. <small>огурец свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-28, Ж-3, У-1	14-00
250	Суп гороховый 250 <small>картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-4, У-19	13-00
110	Гуляши из птицы 60/50 (курица) <small>курица, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, томат-паста, мука, соль</small>	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	69-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Кисель фруктовый <small>яблоко, сахар, крахмал картофельный, лимонник</small>	ККАЛ-105, У-26	20-00
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-862, Б-38, Ж-22, У-129	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>тесто сладкое, яблоко свежее, фарш яблочный, масло растительное, меланж, мука</small>	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-386, Б-5, Ж-6, У-79	55-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т.В. ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Пермякова Е.В.

