

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>			
25	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-5, У-1	10-00
90	Котлета рубленая из мяса. 90	ККАЛ-281, Б-8, Ж-24, У-15	59-00
<small>фарш мясной, свинина (шпик), хлеб пшеничный (средний), сливочное масло, морковь, лук, соль</small>			
150	Рис припущенный 150	ККАЛ-191, Б-4, Ж-4, У-35	20-00
<small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>			
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	7-00
<small>сахар, лимон, 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			104-00
<u>обед</u>			
90	Колбаски детские в соусе 60/30 (мясо)	ККАЛ-259, Б-9, Ж-20, У-11	59-00
<small>свинина (шпик), фарш мясной, яйцо, лук, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, морковь, соль, витамин-пшеница, масло растительное, сахар</small>			
150	Каша перловая рассыпчатая 150	ККАЛ-233, Б-5, Ж-3, У-33	13-00
<small>перловка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>			
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	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			104-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	25-00
<small>тесто (сливочное масло, яйцо, фарш яблочный, яйцо растительное, масло ж, яйца</small>			
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мандарины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник			77-00

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), макроэлементы (мг)	Стоимость изделия (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Сыр в нарезке	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3	11-00
20	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-4, У-1	8-00
105	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	ККАЛ-322, Б-9, Ж-27, У-16	74-00
	<small>фарш мясной, сливочное (зопатка), хлеб пшеничный (рединга), сахар, горчица, масло растительное, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
180	Рис припущенный 180	ККАЛ-230, Б-4, Ж-5, У-36	24-00
	<small>рис, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Чай с сахаром, лимоном	ККАЛ-77, У-19	7-00
	<small>сахар, лимон, чай</small>		
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-860, Б-22, Ж-36, У-108	135-00
<u>обед</u>			
35	Закуска из свежих огурцов	ККАЛ-32, Ж-3, У-1	14-00
	<small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>		
100	Колбаски детские в соусе 70/30 (мясо)	ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11	68-00
	<small>свиная сытатка, фарш мясной, яйцо, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, горчица, соль, тмин-паста, масло растительное, сахар</small>		
180	Каша перловая рассыпчатая 180	ККАЛ-280, Б-6, Ж-4, У-40	16-00
	<small>перловка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	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-895, Б-24, Ж-30, У-120	135-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка с повидлом обсыпная	ККАЛ-237, Б-18, Ж-4, У-35	27-00
	<small>мука, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, тмин, соль, повидло из см. масла растительного, ваниль</small>		
200	Кефир 2,5%	ККАЛ-100, Б-6, Ж-5, У-8	23-00
100	Мафины свежие	ККАЛ-35, Б-1, У-8	29-00
Итого за полдник		ККАЛ-372, Б-24, Ж-9, У-51	79-00



ИПТ 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>			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-5	20-00
200	Каша пшеничная молочная с маслом 195/5	ККАЛ-206, Б-6, Ж-6, У-31	24-00
200	Чай французский (ваниль)	ККАЛ-74, У-18	3-00
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-504, Б-17, Ж-13, У-76	55-00
<u>обед</u>			
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10	ККАЛ-110, Б-2, Ж-6, У-18	19-00
90	Колбаски детские в соусе 60/30 (мясо)	ККАЛ-259, Б-9, Ж-20, У-11	59-00
150	Каша перловая рассыпчатая 150	ККАЛ-233, Б-5, Ж-3, У-33	13-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	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		ККАЛ-871, Б-23, Ж-30, У-119	123-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с картофелем	ККАЛ-128, Б-8, Ж-6, У-11	18-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
18	Маршмэллоу трицветник	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-330, Б-10, Ж-6, У-58	55-00

Директор
МБОУ СОШ №35



Пермякова Е. В.

(Signature)

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	Каша пшеничная молочная с маслом 245/5 <small>пшеница, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-165, Б-4, Ж-8, У-24	30-00
200	Чай французский (ваниль) <small>сахар, чай, ванилин</small>	ККАЛ-74, У-18	3-00
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-432, Б-10, Ж-10, У-77	44-00
<u>обед</u>			
35	Закуска из свежих огурцов <small>огурец свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-32, Ж-3, У-1	14-00
260	Борщ с капустой и картофелем 250/10 <small>свицкая колбаса, картофель, морковь, лук репчатый, капуста (5% лимонная кислота), томатная паста, сахар, уксус, лимонная кислота</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-20	22-00
100	Колбаски детские в соусе 70/30 (мясо) <small>свицкая колбаска, фарш мясной, яйцо, мука, лук репчатый, масло сливочное крестьянское 72,5%, морковь, сельдерей, лимонная кислота, масло растительное, сахар</small>	ККАЛ-266, Б-10, Ж-22, У-11	68-00
180	Каша перловая рассыпчатая 180 <small>овсянка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-280, Б-6, Ж-4, У-40	16-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	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-1013, Б-26, Ж-36, У-139	157-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой <small>капустка, мука, сахар, молоко сухое 25%, масло растительное, яйцо, соль</small>	ККАЛ-216, Б-5, Ж-8, У-30	14-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-389, Б-7, Ж-8, У-70	44-00



Директор
МБОУ СОШ №5

Пермякова Е.В.

Калькулятор
Пермякова Е.В.

