

## 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	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-12	7-00
100	Гуляши из птицы ( курица) 50/50	ККАЛ-146, Б-16, Ж-8, У-3	62-00
	<small>кури грудка, лук репка, масло сливочное крестьянское 72,5%, помидоры, мука, соль</small>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	18-00
	<small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Чай витаминный	ККАЛ-47, У-11	9-00
	<small>сахар, лимонный, 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	ККАЛ-547, Б-28, Ж-15, У-74	104-00
<u>Молочная Перемена</u>			
200	Молоко питьевое пастеризованное 2,5%	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
	Итого за Молочная Перемена	ККАЛ-107, Б-6, Ж-5, У-10	=
<u>обед</u>			
90	Шарики рыбные 60/30	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	46-00
	<small>минтай филе, творог свежий 9%, курице грудка, лук репка, мука, яйцо, растительное, майонез, помидоры, морковь, лимон, соль, сахар</small>		
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
	<small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, лимон, соль, 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-34, Б-1, У-7	3-00
	Итого за обед	ККАЛ-503, Б-20, Ж-10, У-83	104-00
<u>полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом	ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, У-29	17-00
	<small>тесто, сливочное масло, яйцо, повидло, мука, яйцо, изюм, изюм, растительное</small>		
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 цитрусовый	ККАЛ-29, У-7	7-00
	Итого за полдник	ККАЛ-355, Б-10, Ж-11, У-56	62-00

ИП Перовакова  
Е.В.

Перовакова Е.В.

Калькулятор  
Перовакова Е.В.

## меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-5, У-1	15-00
110	Гуляш из птицы 60/50 (курица) <small>курица, морковь, лук, капуста, картофельное пюре 72,5%, томат-паста, масло слив.</small>	ККАЛ-147, Б-15, Ж-8, У-3	74-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное, картофельное пюре 72,5%, слив.</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	22-00
200	Чай Вишенка" <small>сахар, витаминизированный чай</small>	ККАЛ-55, У-13	13-00
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-624, Б-30, Ж-16, У-86	135-00
<u>обед</u>			
15	Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1	8-00
110	Шарики рыбные 80/30 <small>минтай филе, картофельное пюре 72%, курица, лук, морковь, капуста, майонез, томат-паста, горошек, яйцо, соль, сахар</small>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	60-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное, картофельное пюре 72,5%, сливочное 23%, слив.</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	31-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	23-00
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-640, Б-24, Ж-14, У-106	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок рис яйцо <small>тесто сложеное, фарш рисовый с луком, капуста, морковь, лук, 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 №35 - Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.

Калькулятор Пермякова Е.В.



## меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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
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 кристаллическое 72,5%</small>		
200	Чай витаминный	ККАЛ-47, У-11	9-00
	<small>сахар, шиповник, 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>ККАЛ-1068, Б-16, Ж-12, У-232</b>	<b>63-00</b>
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с гречневой крупой.	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-20	11-00
	<small>картофель, гречка, лук репчатый, 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, морковь свежий 9%, картофель, лук репчатый, мука, масло растительное, яйца, панировочные сухари, соль, сахар</small>		
150	Картофельное пюре 150	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	26-00
	<small>картофель, масло сливочное кристаллическое 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>ККАЛ-618, Б-22, Ж-13, У-103</b>	<b>115-00</b>
<u>полдник</u>			
75	Ватрушка с повидлом	ККАЛ-244, Б-5, Ж-6, У-44	25-00
	<small>тесто слоистое дрожжевое, повидло, мука, яйца, масло растительное</small>		
200	Напиток овсяный шоколадный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	38-00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>ККАЛ-614, Б-15, Ж-38, У-139</b>	<b>63-00</b>

Директор  
МБОУ СОШ  
№ 3



Пермякова  
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор  
Пермякова Е. В.



## меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
250	Каша гречневая молочная с маслом 245/5 <i>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5% смет.</i>	ККАЛ-235, Б-9, Ж-9, У-29	35-00
200	Чай витаминный <i>сахар, шиповник, лимон, чай</i>	ККАЛ-47, У-11	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-475, Б-15, Ж-11, У-76	55-00
<u>обед</u>			
10	Салат из свежих помидоров <i>помидор свежий, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-10, Ж-1	6-00
250	Суп картофельный с гречневой крупой 250 <i>картофель, лук репчатый, морковь, гречка, масло растительное, соль, зелень свежая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-116, Б-2, Ж-4, У-21	13-00
110	Шарики рыбные 80/30 <i>минтай филе, творог свежий 9%, куриный желток, лук репчатый, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, яйцо, соль, сахар</i>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	60-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25% смет.</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	31-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	23-00
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-751, Б-26, Ж-17, У-126	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок рис яйцо <i>тесто дрож. жидкое, фарш рисовый с яйцом, мука, масло, масло растительное</i>	ККАЛ-206, Б-8, Ж-11, У-33	25-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-439, Б-10, Ж-11, У-74	55-00

Директор  
МБОУ СОШ  
№ 35

Иванова Т.В.

ИП Пермякова  
Е.В.

Пермякова Е.В.

Кассир-упоряд.  
Пермякова Е.В.

