

# меню (Льгота 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость планируемая (руб)
<u>завтрак</u>			
155	Каша ячневая молочная с маслом 150/5	ккал-136, б-4, Ж-0, У-21	22-00
75	Запеканка творожная Школьная 75	ккал-137, б-9, Ж-7, У-11	52-00
25	Соус Ягодный	ккал-16, У-3	15-00
200	Чай фруктовый микс"	ккал-78, У-19	7-00
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-513, б-18, Ж-15, У-82	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>			
10	Огурец свежий в нарезке	ккал-2	6-00
90	Шницель рубленый 90	ккал-277, б-17, Ж-14, У-15	60-00
150	Рис приуценный 150	ккал-191, б-4, Ж-4, У-35	21-00
200	Напиток из с/фр	ккал-117, У-29	8-00
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-756, б-27, Ж-19, У-114	104-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ккал-213, б-3, Ж-6, У-39	22-00
200	Раженка 2,5%	ккал-102, б-6, Ж-5, У-8	33-00
100	Мандарины свежие	ккал-35, б-1, У-8	33-00
Итого за полдник		ккал-350, б-9, Ж-11, У-55	88-00



Пермякова Е.В.  Пермякова Е.В. Калькулятор Пермякова Е.В. 



### меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ингредиенты (на 100 г): белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин А (мг), витамин С (мг), витамин Е (мг), витамин Р (мг), витамин В1 (мг), витамин В2 (мг), витамин В6 (мг), витамин В12 (мг), витамин К (мг), витамин РР (мг), витамин Н (мг), витамин РН (мг), витамин РН2 (мг), витамин РН3 (мг), витамин РН4 (мг), витамин РН5 (мг), витамин РН6 (мг), витамин РН7 (мг), витамин РН8 (мг), витамин РН9 (мг), витамин РН10 (мг), витамин РН11 (мг), витамин РН12 (мг), витамин РН13 (мг), витамин РН14 (мг), витамин РН15 (мг), витамин РН16 (мг), витамин РН17 (мг), витамин РН18 (мг), витамин РН19 (мг), витамин РН20 (мг), витамин РН21 (мг), витамин РН22 (мг), витамин РН23 (мг), витамин РН24 (мг), витамин РН25 (мг), витамин РН26 (мг), витамин РН27 (мг), витамин РН28 (мг), витамин РН29 (мг), витамин РН30 (мг), витамин РН31 (мг), витамин РН32 (мг), витамин РН33 (мг), витамин РН34 (мг), витамин РН35 (мг), витамин РН36 (мг), витамин РН37 (мг), витамин РН38 (мг), витамин РН39 (мг), витамин РН40 (мг), витамин РН41 (мг), витамин РН42 (мг), витамин РН43 (мг), витамин РН44 (мг), витамин РН45 (мг), витамин РН46 (мг), витамин РН47 (мг), витамин РН48 (мг), витамин РН49 (мг), витамин РН50 (мг), витамин РН51 (мг), витамин РН52 (мг), витамин РН53 (мг), витамин РН54 (мг), витамин РН55 (мг), витамин РН56 (мг), витамин РН57 (мг), витамин РН58 (мг), витамин РН59 (мг), витамин РН60 (мг), витамин РН61 (мг), витамин РН62 (мг), витамин РН63 (мг), витамин РН64 (мг), витамин РН65 (мг), витамин РН66 (мг), витамин РН67 (мг), витамин РН68 (мг), витамин РН69 (мг), витамин РН70 (мг), витамин РН71 (мг), витамин РН72 (мг), витамин РН73 (мг), витамин РН74 (мг), витамин РН75 (мг), витамин РН76 (мг), витамин РН77 (мг), витамин РН78 (мг), витамин РН79 (мг), витамин РН80 (мг), витамин РН81 (мг), витамин РН82 (мг), витамин РН83 (мг), витамин РН84 (мг), витамин РН85 (мг), витамин РН86 (мг), витамин РН87 (мг), витамин РН88 (мг), витамин РН89 (мг), витамин РН90 (мг), витамин РН91 (мг), витамин РН92 (мг), витамин РН93 (мг), витамин РН94 (мг), витамин РН95 (мг), витамин РН96 (мг), витамин РН97 (мг), витамин РН98 (мг), витамин РН99 (мг), витамин РН100 (мг)	Стоимость (руб)
<u>завтрак</u>			
210	Каша ячневая молочная с маслом 200/10 <small>каша ячневая с маслом 22% масла с таврином, просеянная 22,5% сахар 400г</small>	ККА:1-172, Б-4, Ж-7, У-21	36-00
95	Запеканка творожная Школьная 95 <small>творог сладкий 5% сахар 2,5% масло сливочное 20% сметана 10% яйца куриные 1 шт. мука пшеничная высшего сорта 100г</small>	ККА:1-114, Б-9, Ж-7, У-12	66-00
25	Соус Ягодный <small>черника свежая замороженная сахар</small>	ККА:1-16, У-3	15-00
200	Чай фруктовый микс" <small>чай фруктовый микс сахар лимонный сок 200г</small>	ККА:1-78, У-19	7-00
50	Батон	ККА:1-112, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
30	Хлеб ржаной	ККА:1-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак			135-00
<u>обед</u>			
10	Огурец свежий в нарезке	ККА:3-2	6-00
100	Шницель рубленый 100 <small>фарш мясной 100г яйцо куриное 1 шт. лук репчатый 1 шт. мука пшеничная высшего сорта 100г</small>	ККА:4-290, Б-17, Ж-14, У-18	67-00
180	Рис припущенный 180 <small>рис басмати 180г вода 250г</small>	ККА:1-230, Б-1, Ж-5, У-36	25-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККА:1-85, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККА:1-104, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
40	Хлеб ржаной	ККА:1-68, Б-3, Ж-1, У-13	4-00
Итого за обед			135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком <small>масло сливочное 100г яйца куриные 1 шт. сахар 100г мука пшеничная высшего сорта 100г</small>	ККА:1-113, Б-3, Ж-6, У-39	22-00
200	Ряженка 2,5%	ККА:1-102, Б-6, Ж-5, У-8	33-00
100	Мандарины свежие	ККА:1-35, Б-1, У-8	33-00
Итого за полдник			88-00



Пермякова Е. В. *СН*



**меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	по: цель, акквал, белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб)
<u>завтрак</u>			
54	Яйцо вареное	ККАЛ-76, Б-6, Ж-5	20-00
200	Каша ячневая молочная с маслом 195/5	ККАЛ-136, Б-3, Ж-6, У-21	27-00
200	Чай с сахаром	ККАЛ-71, У-18	1-00
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			59-00
<u>обед</u>			
210	Суп из овощей со сметаной 200/10	ККАЛ-97, Б-1, Ж-4, У-13	21-00
90	Шницель рубленый 90	ККАЛ-277, Б-17, Ж-14, У-15	60-00
150	Рис припущенный 150	ККАЛ-191, Б-1, Ж-1, У-35	21-00
200	Напиток из с/фр	ККАЛ-117, У-29	8-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-31, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед			119-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с яблоком	ККАЛ-213, Б-3, Ж-6, У-39	22-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
18	Мирмелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник			59-00

Директор  
МБОУ СОШ  
№ 35



*Handwritten signature*

*Handwritten signature*



**меню (ОВЗ, ДИ 12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
250	Каша ячневая молочная с маслом 245/5	ККАЛ 258, Б-9, Ж-7, У-46	32-00
200	Чай с сахаром	ККАЛ 72, Б-0, Ж-0, У-18	4-00
50	Батон	ККАЛ 112, Б-4, Ж-1, У-26	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ 451, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак			47-00
<u>обед</u>			
260	Суп из овощей со сметаной 250/10	ККАЛ 101, Б-2, Ж-6, У-21	25-00
100	Шницель рубленый 100	ККАЛ 290, Б-17, Ж-14, У-18	67-00
130	Рис припущенный 180	ККАЛ 230, Б-4, Ж-5, У-76	25-00
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 168, Б-3, Ж-1, У-11	4-00
Итого за обед			154-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок с капустой	ККАЛ 216, Б-5, Ж-8, У-30	17-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ 173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник			47-00



Директор Перемыкина Е.В. *СН* Заместитель директора Перемыкина Е.В. *СН* Капитан Перемыкина Е.В. *СН*

