

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>			
10	Огурец консервированный	ККАЛ-1	5-00
90	Шарики рыбные 60/30 <small>минтай филе, яйца, морковь, лук репчатый, лук репка, мука, масло растительное, специи, лимонная кислота, сахар</small>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	40-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко с повышенным содержанием жира 2,5%, сливки 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	24-00
200	Сок фруктовый вишневый	ККАЛ-100, Б-1, У-23	27-00
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-498, Б-19, Ж-11, У-78	104-00
<u>обед</u>			
90	Биточки по-Братски 90 <small>курица, лук репчатый, лук репка, яйцо, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, специи</small>	ККАЛ-175, Б-9, Ж-13, У-7	60-00
150	Макаронные изделия (рожки) 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Напиток из черносслива, яблок <small>яблоки, черносслив, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-115, У-28	20-00
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-646, Б-21, Ж-18, У-103	104-00
<u>полдник</u>			
75	Корж молочный 75 гр	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-19	24-00
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	31-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-313, Б-8, Ж-9, У-51	72-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уваров Т. В.

ИП Пермякова
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.



меню (БП, РП 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование б. пода	ип. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
	Масло сливочное		
10	крестьянское 72,5 % (порциями)	ККАЛ-66, Ж-7	16-00
20	Огурец консервированный	ККАЛ-2	11-00
110	Шарики рыбные 80/30	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	55-00
	<small>минтай филе, тварог обезжиренный 4%, куриный бульон, лук репчатый, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, шипо, специи, сахар</small>		
180	Картофельное пюре 180	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	29-00
	<small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 23%, соль</small>		
200	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-113, Б-3, Ж-2, У-21	13-00
	<small>сахар, кофейный напиток, молоко сухое 23%</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-665, Б-23, Ж-23, У-91	135-00
<u>обед</u>			
15	Помидор свежий в нарезке	ККАЛ-3, У-1	7-00
100	Биточки школьные.	ККАЛ-235, Б-16, Ж-16, У-10	73-00
	<small>фарш мясной, сырный (шавитка), хлеб пшеничный (ржаной), сахар пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
180	Макаронь отварные (рожки)	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
	<small>макаронь (рожки), масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>		
200	Сок фруктовый яблочный	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-755, Б-31, Ж-22, У-112	135-00
<u>полдник</u>			
52	Пряник 1 шт. 26 гр	ККАЛ-175, Б-3, Ж-1, У-40	20-00
	<small>пряник шоколадный 26 гр, пряник сливовый 26 гр</small>		
200	Снежок 2,5%	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, У-22	31-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-372, Б-8, Ж-7, У-72	68-00

Директор: МБОУ СОШ № 35
 Пермякова Е. В.
 ИП Пермякова Е. В.

Пермякова Е. В.
 Калькулятор
 Пермякова Е. В.



меню (ОВЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулес молочная с маслом 195/5 <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-215, Б-6, Ж-8, У-27	25-00
200	Чай с сахаром, лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	ККАЛ-77, У-19	7-00
90	Яблоки свежие	ККАЛ-40, У-9	15-00
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-479, Б-12, Ж-10, У-82	55-00
<u>обед</u>			
210	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 <small>капуста, картофель, морковь, говядина-тушенка, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль, лавровый лист</small>	ККАЛ-109, Б-2, Ж-6, У-17	19-00
90	Биточки по-Братски 90 <small>курица, лук, свиная (опанка), лук репчатый, яйцо, хлеб пшеничный (резаный), масло растительное, мука, соль</small>	ККАЛ-175, Б-9, Ж-13, У-7	60-00
150	Макаронны отварные (рожки) 150 <small>макаронны (рожки), ма. то с сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, У-33	15-00
200	Напиток из чернослива, яблок <small>яблоки, чернослив, сахар, лимонная кислота</small>	ККАЛ-115, У-28	20-00
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-23, Ж-24, У-120	123-00
<u>полдник</u>			
65	Булочка Российская. <small>мука, сахар, ма. то с сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, мясной, соль, дрожжи сух., масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-280, Б-10, Ж-6, У-42	18-00
200	Напиток овсяный шоколадный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	37-00
Итого за полдник		ККАЛ-650, Б-20, Ж-38, У-137	55-00

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>			
20	Повидло фруктовое	ККАЛ-430, Б-1, У-114	7-00
250	Каши геркулес молочная с маслом 245/5 <small>геркулес (молотый) сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-270, Б-8, Ж-12, У-32	29-00
200	Чай с сахаром <small>чай, сахар</small>	ККАЛ-74, У-18	5-00
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-938, Б-14, Ж-14, У-195	50-00
<u>обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 <small>капуста, картофель, морковь, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККАЛ-119, Б-2, Ж-6, У-17	23-00
100	Биточки школьные. <small>фарш мясной, сметана (топленка), хлеб пшеничный (резаный), сухари паниров., масло сливочное крестьянское 72,5%</small>	ККАЛ-235, Б-16, Ж-16, У-10	73-00
180	Макароны отварные (рожки) <small>макароны (рожки) масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-5, У-34	18-00
200	Сок фруктовый яблочный	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-871, Б-33, Ж-28, У-129	151-00
<u>полдник</u>			
75	Булочка Российская 75 <small>мука, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%, масло сливочное 25%, масло растительное, ореховый сух, соль, ванилин</small>	ККАЛ-323, Б-12, Ж-7, У-48	20-00
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-173, Б-2, У-40	30-00
Итого за полдник		ККАЛ-497, Б-14, Ж-7, У-89	50-00

ИП Пермякова
Е. В.

Пермякова Е. В.

Калькулятор
Пермякова Е. В.

