

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-2	6-00
100	Гуляши из свинины 50/50 <small>сметана, сметанка, лук репка, помид-паста, масло с, сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-256, Б-11, Ж-22, У-5	67-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-205, Б-7, Ж-5, У-32	14-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>чай, сахар, молоко, сливки 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
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-710, Б-24, Ж-30, У-85	104-00
<u>обед</u>			
15	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидор свежий, масло растительное</small>	ККАЛ-16, Ж-2, У-1	6-00
90	Шарики рыбные 60/30 <small>минтай, филе, тунус свежий 9%, курь, грушка, лук репка, мука, масло растительное, морковь, яйцо, соль, сахар</small>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	40-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сливочное 25%, соль</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	25-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	24-00
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-519, Б-21, Ж-12, У-81	104-00
<u>полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом <small>тесто слоеное дрожжевое, повидло, мука, мажиге, масло растительное</small>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, У-29	17-00
200	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	ККАЛ-118, Б-6, Ж-6, У-9	17-00
100	Яблоки свежие	ККАЛ-44, У-10	17-00
18	Мармелад трицветик	ККАЛ-29, У-7	7-00
Итого за полдник		ККАЛ-355, Б-10, Ж-11, У-56	58-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Г.В.

ИП Пермякова

Пермякова Е.В.

Классификатор
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>			
45	Огурец свежий в нарезке	ККАЛ-6, У-1	17-00
110	Гуляш из свинины 60/50 <small>свинина (постная), лук репка, томат-паста, масло сливочное крестьянское 72,5%, мука, соль</small>	ККАЛ-307, Б-13, Ж-26, У-5	80-00
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное крестьянское 72,5%, соль</small>	ККАЛ-225, Б-9, Ж-6, У-33	18-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <small>сахар, молоко сухое 25%, чай</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	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-832, Б-30, Ж-35, У-95	135-00
<u>обед</u>			
35	Салат из свежих помидоров <small>помидор свежий, масло растительное, соль</small>	ККАЛ-34, Ж-3, У-1	14-00
110	Шарики рыбные 80/30 <small>отварной филе, творог свежий 9%, куриный грудка, лук репка, мука, яйцо куриное (категория «С»), майонез (сметанная заправка), сыр, соль, сахар</small>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	54-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%, соль</small>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	24-00
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-659, Б-24, Ж-16, У-107	135-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок рис яйцо <small>тесто дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, сметане, 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	17-00
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	66-00

Директор:
МБОУ СОШ
№ 35

Уварова Т В

ИП Пермякова
Е В

Пермякова Е В



меню (ОБЗ, ДИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пер. (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	Каши гречневая молочная с маслом 195/5 <i>гречка, молоко сухое 25%, сахар, масло сливочное крестьянское 72,5%</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24	25-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <i>сахар, молоко сухое 25%, чай</i>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	9-00
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-1121, Б-17, Ж-13, У-242	63-00
<u>обед</u>			
15	Помидор свежий с маслом растительным <i>помидор свежий, масло растительное</i>	ККАЛ-16, Ж-2, У-1	6-00
200	Суп картофельный с гречневой крупой. <i>картофель, гречка, лук репка, морковь, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-115, Б-2, Ж-3, У-20	11-00
90	Шарики рыбные 60/30 <i>минтай филе, творог свежий 9%, куриный грудка, лук репка, мука, масло растительное, манка, томат-паста, морковь, перец, соль, сахар</i>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-5, У-8	40-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, У-20	25-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	24-00
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-634, Б-22, Ж-15, У-104	115-00
<u>полдник</u>			
75	Ватрушка с повидлом <i>тесто слоистое сгущенное, повидло, мука, меланж, масло растительное</i>	ККАЛ-244, Б-5, Ж-6, У-44	25-00
200	Напиток овсяный шоколадный 1/200	ККАЛ-370, Б-10, Ж-32, У-95	38-00
Итого за полдник		ККАЛ-614, Б-15, Ж-38, У-139	63-00

Директор
МБОУ СОШ
№ 35

Удволова Т В

ИП Пермякова
Е В

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 гречневая молочная с маслом 240/10 <i>гречка, молоко сухое 25%, масло сливочное крестьянское 72,5%, сахар, соль</i>	ККАЛ-264, Б-8, Ж-11, У-34	35-00
200	Чай с сахаром с молоком 200 <i>сахар, молоко сухое 25%, чай</i>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-1, У-20	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-557, Б-15, Ж-14, У-90	55-00
<u>обед</u>			
35	Салат из свежих помидоров <i>помидор свежий, масло растительное, соль</i>	ККАЛ-34, Ж-3, У-1	14-00
250	Суп картофельный с гречневой крупой 250 <i>картофель, лук репка, морковь, гречка, масло растительное, соль, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-116, Б-2, Ж-4, У-21	11-00
110	Шарики рыбные 80/30 <i>фарш филе (творог) свежий 9%, курья грудка, лук репка, укроп, масло растительное, майонез томат-чеснок, морковь, яйцо, соль, сахар</i>	ККАЛ-131, Б-11, Ж-6, У-10	54-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, масло сливочное крестьянское 72,5%, молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-159, Б-4, Ж-5, У-24	30-00
200	Сок фруктовый (мультифрукт)	ККАЛ-85, Б-1, У-20	24-00
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-775, Б-26, Ж-19, У-127	146-00
<u>полдник</u>			
75	Пирожок рис яйцо <i>тесто дрожжевое, фарш рисовый с яйцом, мука, масло сливочное, масло растительное</i>	ККАЛ-266, 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

Уварова Г.В.

ИП Пермякова
Е.В.

Пермякова Е.В. Калькулятор
Е.В.

