

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми
 О.В. Тетерина

11.09.2023 (школа 7-11 лет
 (осенне-зимний), 2пн)

Меню Б/Л школа 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-82, ВитаминА-58, ВитаминС-9, Магний-81	91-76
Обед			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8. Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, ВитаминА-1, ВитаминС-6, Магний-19	=
240	Рагу из птицы	Калорийность-574, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-26, ВитаминА-111, ВитаминС-16, Магний-78	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-864, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-84, ВитаминА-115, ВитаминС-25, Магний-125	91-76
Итого за день		Калорийность-1 441, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-166, ВитаминА-173, ВитаминС- 34, Магний-206	

ИП Протасова А.А.
 Протасова А.А.


Зав.произ.  Протасова Ю.Р.

Меню Б/П 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-82, ВитаминА-58, ВитаминС-9, Магний-81	102-89
Обед			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
280	Рагу из птицы	Калорийность-669, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-31, ВитаминА-130, ВитаминС-19, Магний-91	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-996, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-96, ВитаминА-133, ВитаминС-32, Магний-149	102-89
Итого за день		Калорийность-1 572, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-178, ВитаминА-191, ВитаминС- 41, Магний-230	

ИП Протасова А.А. Протасова А.А.



Зав.произ.

Протасова Ю.Р.

Handwritten signature of Protasova Y.R.



11.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 2пн)

Меню 12 лет и старше

(комплексное питание за родительскую плату)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
Итого за Завтрак			122-00
Обед			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
280	Рагу из птицы	Калорийность-669, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-31, ВитаминА-130, ВитаминС-19, Магний-91	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед			132-00
Итого за день			Калорийность-1 572, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-178, ВитаминА-191, ВитаминС- 41, Магний-230



Зав.произ.  Протасова Ю.Р.